# ALTERNATIVE MEDICINE

مكتبة الطب البديل

الأستاذ الدكتور حسّان جعفر

# التداوي بالطين











المركز اللبناني للطب البديل





دار البحار
بيروت

# التداوي بالطين




الطبعة الأولى
2009 م

ALTERNATIVE
MEDICINE

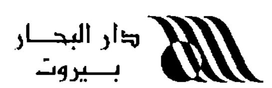
مكتبة الطب البديل

# التداوي بالطين

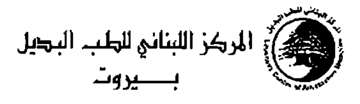
الأستاذ الدكتور حسان (عدنان) جعفر

منسّق عام «لقاء الأطباء الثقافي في لبنان»

رئيس «المركز اللبناني للطب البديل»



دار البحار
بيروت



المركز اللبناني للطب البديل
بيروت

ISBN 9953-75-457-8






# مقدّمة الناشر

. . **«التداوي بالطين»**. . غرسة جديدة تنمو في حديقة الثقافة الصحّيّة الطبيعيّة البديلة، ليعمّ الاخضرار الأرض الطيّبة المعطاء. . وهو كتاب يتحدّث عن أهميّة الطين في العلاج والوقاية وتقوية الصحّة.

إنّ هذا الكتاب الذي ألّفه **الأستاذ الدّكتور حسّان (عدنان) جعفر، منسّق عامّ «لقاء الأطباء الثقافيّ في لبنان»**، تصدره دارنا **«دار ومكتبة الهلال»**، ضمن سلسلة **«مكتبة الطبّ البديل»**، وذلك بتآزر وثيق مع **«منتدى الصحّة الطبيعيّة والطّب البديل»** و**«المركز اللبنانيّ للطّب البديل»**، لدى **«اللّقاء»**، مواصلةً للمسيرة المعرفيّة المنطلقة بخطى حثيثة وواثقة، على دروب الطّب الإنسانيّ البديل، للتخلّص من آلام وعذابات الأمراض والآفات.

فلنقرأ الكتاب بشغف ومحبّة، لكي نتعرّف على فنّ الشفاء بالطين، هذا الفن العلاجيّ المتّسم بفرادته بين فروع الطّب البديل، لأنّ فيه التحام الإنسان بأصله. . بمنبعه. .

بالتراب الذي منه ولد.. وإليه راجع بعد حياة عامرة وعمر طويل.. لتفوز قيم الإيمان العظمى، المتجلّية بوحدة الإنسان والكون.. فنندمج عبر مسارات الطاقة الحيّة، مع خصوبة التربة، وعذوبة مياه السواقي والأنهر، وشطآن البحار المتآخية، انتصاراً لشعلة الحياة والصحّة المثلى، على دجى المسالك الشائكة للأمراض والعلل.. وتحقيقاً للعيش الصحّيّ، المتآلف، الحُرّ، والسعيد!...

**الناشر**

# نشيد الأرض

.. من جبلّة التراب
والماء الزلال،
عبير الحياة قد فاح...
أيّها التراب! أيّها التراب!
صامتاً، تستلقي
في السهول
والأودية
والتلال..
خافقاً، في الجبال
كفؤاد الإنسان!...
.. وذرّات الطين المجبولة
بخيوط قرص الشمس،
يتفجّر سكونها الدفين
طاقة شفاء
ولمسات سلام وعدل وحرية!...
..هو المجد منح الإنسان
حُبّاً سخيّاً.. للأرض..
للمهد..
لطمأنينة الأعماق الأزليّة..

وعودةً . .
للتوحّد مع أسرار الكون الأبديّة . . .
هي الأرض تعلّمنا
الشموخ في المدى الأزرق
تعطّشاً للفجر القادم
نوراً وفرحاً وعطاء! . . .
. . أيّها التراب! أيّها التراب!
تتلألأ طاقتك الطبيعيّة
كجمال الألوان السحريّة . .
. . لك . . ننحني أيّها التراب الحيّ!
أنتَ كلّ شيء!
. . بذور الكائنات، أنتَ!
والبيوت
واللّحود! . . .
أنتَ الخلود! . .
أيّها التراب! أيّها التراب!
أنتَ أقوى من عصف الرياح العاتية
والأزمنة العابرة! . . .
أنتَ البدء . .
والخاتمة . .
أنتَ الحياة! . . .

**حسّان (عدنان)**

# مقدّمة المؤلّف

**الطين صورة الخلق الرائعة والعلاج به يشفي الإنسان من مختلف الأمراض ويمنحه قوّة الحياة المتجدّدة وهو مفتاح أسرار جنّة الجمال الإنسانيّ المدهش!**

. . . الطينُ. . ترابٌ وماءٌ بلّلهُ، فما أروع صورة الخلق البهيّة، خلق الإنسان الذي ابتدعه الخالق العظيم، وجبله من هذا التراب القدسيّ. .

وإلى التراب يعود المخلوق البشريّ. . إنّها أروع حكاية لنشوء الكائن الإنساني. . الكائن الكونيّ، الرفيع التكوين والعالي التنظيم ذي الوعي المتميّز والجمال الطبيعيّ الباهر.

. .المداواة بالطين، أسلوب طبيّ قديم غارق في قدمه، عرفه الإنسان منذ ٣٠ ألف عام، إذ شاع استخدامه في بلاد النمسا، حيث انتشر بكثرة في وادي الجزء النمساويّ من جبال الآلب الأوروبيّة.

وجاء ذكر الطين، في كتاب «العهد القديم» (التوراة)، في «قصّة الخلق والتكوين» باسم «التراب»، وفي كتاب «العهد الجديد» (الإنجيل)، وفي القرآن الكريم، في سور عديدة بأسماء «التراب» و«الطين» و«الصلصال».

وما يشير إلى قدم نظام العلاج الطينيّ، هو عثور علماء الآثار في منطقة «نايت هارتينغ» النمساويّة، على آثار وعلائم لأدوات كانت

تُستعمل في حمّامات الطين، يرجع تاريخها إلى حوالى ٨٠٠ عام قبل ميلاد السيد يسوع المسيح عليه السلام.

ومن المعروف كذلك أنّ الطين (الطمي) قد جرى استخدامه من قبل الإغريق (اليونان القدماء) والرومان والمصريين القدامى والشعوب البلقانيّة (السلافيّة)، وذلك خلال أزمنة وعهود مختلفة وحضارات متنوّعة.

ويُروى أنّ وادي الأردن قد زخر فيما مضى بينابيع مائيّة معدنيّة ساخنة، جفّت على مرّ آلاف السنين. كما أنّ البحر الميت من أشهر مخازن الوحل (الطين) الطبيعيّ في العالم.

وعرفت الحضارات الصينيّة والهنديّة واليابانيّة فن التداوي بالطين (بالصلصال).

وفي عصر النهضة، برز اسم الشهيد الجريء والمقدام الكاهن «كنيپ»، في ميدان إعادة إحياء المعالجة بالطين.

أمّا، في القرن الميلاديّ السادس عشر، فبرع الطبيب «باراسلوس»، باستخدام الطين في صناعة العقاقير التجميليّة والعطور التزيينيّة، التي ذاع صيتها في زمانه.

وذكر أنّ نابوليون بونابرت، قد تعالج مع محبوبته الشهيرة جوزفين، بالطين، الذي كان يحصل عليه من مستنقعات وديان جبال الآلب.

والأمر المدهش والمثير في هذا الصدد أنّ الطين استعمل، كنظام علاجيّ فاعل في أثناء الحرب العالميّة الثانية، عندما قرّر الزعيم الألمانيّ آدولف هتلر، حماية مناجم الطين للشعب الألماني المتميّز ـ على حدّ زعمه ـ بتفوّقه العرقيّ على بقيّة شعوب العالم، إذ حصر حق استخدامه بشعبه فقط، ليحافظ على صفائه القوميّ ويستمرّ في أفضل

وضع.

وانتشر استعمال الطين في القرون الوسطى، وما بعدها، في أوروبا، ولا سيّما فرنسا، إسبانيا وإيطاليا.

إنّ اشتمال الطين على العديد من الموادّ العضويّة المتفكّكة والمركّبات الكيميائيّة والرواسب المعدنيّة، حوّله إلى أداة علاج الكثير من الآفات والاعتلالات والأمراض، الجسديّة والنفسيّة وخاصّةً، المزمنة منها.

ويستعمل الطين في فنّ التجميل، على نطاق واسع، فهو يمنح الإنسان قوّة الحياة المتجدّدة والشباب الدائم، عبر تمديده على الأماكن المناسبة من الجسد أو التدليك به.

. . .إنّه الطين كنزٌ لا يفنى من باطن الأرض نشأ وفيها تراكم، على امتداد ملايين الأعوام، وحفل به جوار ينابيع المياه الحارّة التي جفّت عبر العصور الغابرة، أو تجمّع في السبخات (المستنقعات) المنتشرة في كلّ أصقاع كرتنا الأرضيّة.

وفي الطين ذي المزايا العجيبة، مفتاح أسرار الصحّة والجمال، التي استخدمها أسلافنا القدماء، والذين اتّصفوا بمهارتهم في الاستفادة منه في حلّ معضلات الصحّة البدنيّة والنفسيّة والروحيّة، وفي تطبيب مختلف الأمراض.

واليوم، يستعيد فنّ وطبّ المداواة بالطين والصلصال والوحل، تاريخه السحيق، المجيد، كأحد فنون الطّب البديل الرائد.

ونلفت نظر القرّاء الكرام، إلى أنّ المعلومات التي يحويها هذا الكتاب، والمتعلّقة بالطين، ترتكز على الدراسات والأبحاث العلميّة والجيولوجيّة والطبيّة الحديثة والجديدة، التي تثبت بصورة دامغة صحّة معارف وخبرات الطّب الشعبيّ العريق، ممّا يجعل خواصّ ومنافع

الطين من المعجزات الرائعة. . .

ويشتمل كتابنا **«التداوي بالطين»** على مجموعة متنوّعة من الوصفات الطبيّة، العلاجيّة والوقائيّة والتجميليّة (الجماليّة)، اليسيرة الإعداد والتطبيق، بالإضافة إلى الإرشادات العمليّة حول كيفيّة استعمال الطين (الوحل) في المنزل.

فأطلقوا العنان، يا أبناء الضادّ، لتيّار التغيير الهادر، الآتي على صواري سفين الطّب البديل، فـ **«مجتمعنا بحاجة للتغيير، ونحن بحاجة لفكر التغيير»**، الفكر الضامن لصحّة **«الإنسان أولاً!»**. . للصحّة الفيزيائيّة والسيكولوجيّة والروحيّة.

وفي ختام مقدّمتنا، نتوجّه بجزيل شكرنا إلى **«دار ومكتبة الهلال»** المساهمة بعزم قويّ وحميّة، في مجابهة ظلام الجهل الدامس بضياء نور المعرفة والتوعية الصحّيّة الطبيعيّة البديلة، وذلك بالتنسيق التامّ مع **«منتدى الصحّة الطبيعيّة والطّب البديل» و«المركز اللبنانيّ للطّب البديل» لدى «لقاء الأطباء الثقافيّ في لبنان»**، من أجل أن تبقى بيارق الطّب الطبيعيّ الشموليّ تخفق عالياً في فضاء الإنسانيّة الحرّ، تأكيداً لنهج إصلاح العلل والمشاكل المَرَضيّة، إصلاحاً جذريّاً، والتزاماً بمسار النواميس الأبديّة للكون اللاّمتناهي. . .

. . **«والحياة تستمر!»**. . فلنعبر جسرها المتين إلى عالم الأحلام والآمال والصحّة المتناغمة والمتوازنة في ديمومة شبابها وجمالها، في سبيل الهناء العميم والبركة الخيّرة والعمر المديد، بانتماء طاقتنا الفرديّة إلى الطاقة الكونيّة الشاملة!. . .

**الدكتور حسّان (عدنان) جعفر**

*** زيادة في الإيضاح، ثبّتنا في آخر الكتاب مجموعة من الصور الملونة للطين والصلصال والوحل.**

# المؤلّف
## الأستاذ الدكتور حسّان (عدنان) جعفر

* حائز على شهادة طبيب في الصحّة العامة (دكتوراه في الطب)، بدرجة ممتازة، وحاصل على الميدالية الذهبيّة في الطبّ.
* اختصاصي في الأمراض والجراحة النسائيّة والتوليد والعقم والضعف التناسلي والتصوير الصوتي.
* أستاذ محاضر في العلوم الطبيّة والتمريضيّة، وباحث وكاتب طبيّ وأكاديميّ ومهتم بشؤون الطّب البديل والماكروبيوتيك والطّب النباتيّ (طبّ الأعشاب) والعلاج بالحجامة العربيّة والصينيّة والريفلكسولوجيا والشياتسو والموكسا والآيورڤيدا والعلاج بالزيوت العطريّة (الطبيعيّة) والأحجار الكريمة والتغذية والريجيم وترقّق العظام والتدليك وعلوم الصحّة والصحّة الاجتماعيّة والبيئيّة وقضايا التدخين والمخدّرات والصحّة الجنسيّة والطبّ المضادّ للشيخوخة.
* **منسّق عام «لقاء الأطباء الثقافيّ في لبنان».**
* **رئيس «الملتقى الصحّيّ اللبنانيّ».**
* **مؤسّس «الرابطة اللبنانيّة للطّب البديل»، ومشرف على «منتدى الصحّة الطبيعية والطّب البديل» و«المكتبة الخضراء» («مكتبة**

**الطّب البديل») لدى «لقاء الأطباء الثقافيّ في لبنان».**

* **رئيس «المركز اللبنانيّ للطّب البديل» في بيروت، لبنان.**
* **مدير «المركز الطّبيّ التخصّصيّ» و«المؤسّسة الوطنيّة للأبحاث والدراسات والترجمة العلميّة والطبيّة»، في بيروت، لبنان.**
* له دراسات علميّة وطبيّة في العديد من الصحف والمجلات اللبنانيّة والعربيّة والعالميّة، وشارك في مؤتمرات وندوات وحلقات وأبحاث طبيّة وعلميّة عديدة في لبنان والخارج. وله أيضاً لقاءات صحافيّة وإذاعيّة وتلفزيونيّة كثيرة.
* صدر له أكثر من ٤٠ كتاباً طبيّاً، ولا سيّما عن دار البحار، ودار ومكتبة الهلال في بيروت، لبنان.
* شاعر ورسّام ومترجم، ويجيد عدّة لغات ومنها الفرنسيّة والإنكليزيّة واللاتينيّة.
* **مشرف ومستشار علميّ وطبيّ في دار ومكتبة الهلال.**

للاستفسار عن أيّة معلومات طبيّة أو للاستيضاح حول أيّ كتاب من كتب سلسلة **«مكتبة الطّب البديل»**، يمكن الاتصال **بالدّكتور حسّان (عدنان) جعفر** على رقم الهاتف التالي: ٠٣/٢٢٠٨٢٦ أو عن طريق **دار ومكتبة الهلال.**



# ما هي المعالجة بالطين؟

# المُعالجة بالطين

**المُعالجة بالطين [التداوي بالطمي]** **Pelotherapy** طريقة علاج طبيعيّ، تُستخدم فيها مختلف أنواع الطين [الپيلوييد] **Peloids**.

تحتوي الپيلوييدات المُتشكّلة في التربة (في الأرض)، تحت تأثير ظروف معيّنة:

- بيولوجيّة [حيويّة]؛
- جيولوجيّة؛
- ومناخيّة؛

على عناصر:

- غير عضويّة **Nonorganic**؛
- وعضويّة **Organic**؛

وتمثّل، بالتالي، مادّة خصوصيّة، تُستعمل في مجال المُداواة.

لقد عُرِفَت الخواص العلاجيّة (الشفائيّة) للطين واستخدمت، منذ قديم الزمان.

فالتداوي بالطين طبّق من قبل المصريين القدماء، والرّومان، وفيما بعد، من شعوب إيطاليا، فرنسا، ألمانيا، روسيا، بلدان شبه الجزيرة البلقانيّة (كبلغاريا، ورومانيا)، وغيرها.

# أنواع الطين الطبيّ الشائعة وخصائصها

أنواع الطين الطبيّ (العلاجيّ) الشائعة والمعروفة، هي:

١ ـ طين مصبّات الأنهار والخلجان البحريّة والبحيرات المحاذية للبحر.

٢ ـ الطين التُّرْبيّ.

٣ ـ طين الينابيع (طين منابع المياه الطبيعيّة العلاجيّة).

**طين المصبّات النهريّة والخلجان البحريّة والبحيرات المحاذية للبحر:**

يُسمّى هذا النوع من الطين: «الطين اللّيمانيّ».

ويتكوّن الطين اللّيمانيّ في مصبّات الأنهار Limans والخلجان المنفصلة عن البحر (الخلجان البحريّة) والبحيرات الصغيرة المتشكّلة وذات الكثافة العالية من الأملاح (وخاصّة، ملح الطعام).

يظهر هذا الطين العلاجيّ، عندما يحصل ترسّب في قعر الأمكنة الطينيّة لـ:

ـ الصلصال.

ـ مكوّنات الماء البحري Sea Water.

ـ الكائنات الحيّة المجهريّة Microorganisms، الحيوانيّة

والنباتيّة الميّتة.

- عناصر الهدم الساحليّ (عناصر التآكل والتلف الشاطئيّ).
- الطمي (الغرين) النهريّ.
- الطمي الجوّيّ (الهوائيّ).

إن تكوّن الطين اللّيمانيّ ليس مجرّد جمع ميكانيكيّ بسيط، بل عمليّة معقّدة، تشترك فيها مجموعة من العوامل الطبيعيّة:

- المناخيّة Climatic Factors.
- الجيولوجيّة Geological Factors.
- البيولوجيّة [الحيويّة] Biological Factors.
- الميكروبيولوجيّة [الحيويّة الدقيقة] Microbiological Factors.

عمليّة تولّد الطين بطيئة، إذ تتشكّل منه خلال سنة واحدة، طبقة تبلغ سماكتها حوالي ١ ملم.

تمرّ عمليّة نشوء الطين اللّيمانيّ، عبر شكلين:

**الشكل الأول:**

يتمثّل بالطبقة السطحيّة (الخارجيّة)، التي هي عبارة عن طين:

- بنّيّ اللّون.
- غير مكتمل.
- غير ناضج.

- غير متجانس.

- محتوٍ على شوائب عضويّة خشنة.

- خالٍ من رائحة الهيدروجين المكبرت.

**الشكل الثاني:**

هو الطبقة الداخليّة للطين، الموجودة تحت الطبقة الخارجيّة.

يتّسم هذا الطين، بأنّه:

- أسود اللّون.
- مكتمل.
- ناضج.
- نقيّ (خالٍ من الشوائب).
- كريميّ [قشديّ] القوام.
- ذو رائحة الهيدروجين المكبرت.

يلاحظ وجود طورين في التركيب الكيميائيّ للطين اللّيمانيّ:

**الطور الأول: الطور السائل:**

يتألّف الطين اللّيمانيّ في هذا الطور من:

- الماء.
- الأملاح.
- المحلول الطينيّ.

**الطور الثاني: الطور الصلب:**

يتكوّن الطين من:

ـ هيكل (أساس) بلّوريّ (متبلّر).

ـ جزء طينيّ.

ـ منتوجات تفكّك (انحلال) السيليكات Silicates [الصوّانات] والكاتيونات المبتلعة.

ـ هيدروتريوليت.

ـ كربون عضويّ.

ـ آزوت [نيتروجين] عضويّ.

يتميز الطين اللّيمانيّ، بأنّه:

ـ قشديّ القوام.

ـ أسود اللّون.

ـ قلويّ التفاعل (ذو رقم هيدروجينيّ [باهاء] pH أعلى من ٧).

ـ يشتمل على:

⊕ الأمونياك [النشادر]

⊕ الأملاح النشادريّة.

⊕ الكثير من الكلوريدات.

ـ ذو وزن نسبيّ عالٍ.

ـ مسترطب [استرطابيّ أي ماصّ للرطوبة ومحتفظ بها]، بدرجة أقلّ.

ـ ذو قدرة أضعف على الامتزاز Adsorption.

- محتوٍ على العديد من المواد الغروانيّة [شبه الغرائيّة] Colloides.

- ضعيف الحَمْل الحراريّ.

- مشتمل على:

⊕ كميّة كبيرة من المواد المعدنيّة (غنيّ بالكبريت).

⊕ مواد إستروجينيّة حيوانيّة.

⊕ مواد إستروجينيّة نباتيّة.

**الطين التُّرْبيّ:**

يتشكّل نتيجة التفاعل بين النباتات التالفة (الميّتة) والتربة تحت المائيّة، في ظلّ ظروف منخفضة الإمداد الأوكسيجينيّ (ظروف لاهوائيّة [لا حيوائيّة] Anaerobic Conditions).

وطبقاً لشروط وعمليّات محدّدة:

- مناخيّة؛

- جيولوجيّة؛

- هيدرو جيولوجيّة (جيولوجيّة مائيّة)؛

- وبيولوجيّة؛

ينشأ طين تُربيّ، ذو خواصّ [مزايا] مختلفة، على صعيد:

- البنية [التكوين]؛

- الصفات (الفوائد)؛

- سريان المفعول (الصلاحيّة)؛

ـ درجة القيمة (المنفعة) العلاجيّة.

وبحسب الشكل والتركيب النباتيّ، ينقسم الطين التُّربيّ، إلى ٣ أنواع، هي:

ـ الطين السطحيّ [الطين القليل السماكة].

ـ الطين المعتدل السماكة.

ـ الطين المنقعيّ [المستنقعيّ] المُكثّف (العالي الكثافة).

يتكوّن الطين التُّربيّ بوتيرة أسرع ـ نسبيّاً ـ من الطين اللّيمانيّ، أي بمعدّل سماكة قدره ٠,٥ سنتم، سنويّاً.

أمّا، بالنسبة لمحتواه الكيميائيّ، فإنّ الطين التُّربيّ يشتمل على:

ـ الماء، في حالاته المتنوّعة:

⊕ الحالة الالتحاميّة.

⊕ الحالة المُقْفِلَة [الحالة الإطباقيّة].

⊕ الحالة البلّوريّة [الشفّافة].

⊕ الحالة الدقيقة [الشعريّة]؛ وإلخ.

ـ المكوّنات غير العضويّة، مثل:

⊕ النباتات البدائيّة.

⊕ المعادن الإضافيّة.

ـ المركّبات (المواد) النباتيّة غير المتبدّلة.

ـ منتجات (مواد) الترسّب.

ـ المواد العضويّة؛ وغيرها.

يتّسم الطين التُّربيّ، بأنّه:

- بنّيّ اللّون.
- عجينيّ القوام.

إذن، التُّرْب [الخُثّ] Tourbe هو تراب عضويّ يتولّد من الانحلال البطيء لبعض النباتات الطحلبيّة.

وإذا ما قورن التُّرب بالطين اللّيمانيّ، من ناحية الخصائص، فإنّنا نجده يتميّز بـ:

- وزنه النسبيّ الأخفّ.
- إنفاذيّته الحراريّة الأقلّ.
- طاقته الحراريّة [استيعابه الحراريّ] الأقوى.
- مقدرته الأعلى فيما يختصّ بامتصاص الرطوبة.
- غناه بـ:
  - ⊕ المواد العضويّة.
  - ⊕ المواد الطينيّة المسترطبة.
  - ⊕ الكبريت.
  - ⊕ المواد الإستروجينيّة النباتيّة.
- قدرته الإمتزازيّة العالية.
- لدانته (مطاوعته) الجيّدة، عند امتزاجه مع الماء.
- تفاعله الحياديّ أو الحمضيّ (يصل باهاؤه pH إلى ١,٥ ـ ٢).

## الطين النبعيّ [طين الينابيع]:

يتكوّن في أماكن منابع المياه الطبيعيّة العلاجيّة وحولها.

تحت تأثير:

- الحرارة؛
- والتركيب المعدنيّ للمياه الطبيعيّة العلاجيّة؛

تتحوّل التربة إلى طين علاجيّ (طبيّ) ذي مزايا ومنافع خصوصيّة.

تبعاً لمحتواه من الكبريت أو الحديد، يتّخذ الطين النبعيّ لوناً:

- بنّياً قاتماً؛
- أو أسوداً.

وتتواصل اليوم، الدراسات والأبحاث العلميّة المتعلّقة بالمحتوى الكيميائيّ للطين النبعيّ، ولا سيّما فيما يختصّ بتركيبه من المواد العضويّة. لذا من الضروريّ إجراء الدراسات الشاملة والمعمّقة لحقول الطين، وخاصّةً، في مجال تحديد:

- كميّة الطين المتوفّرة في الحقول؛
- مدى إمكانيّة تكوّن الطين الجديد؛
- كيفيّة الحفاظ على الطين؛
- مستوى (درجة) تجدّده.

إنّ الشرط الأول لتحقيق ذلك، هو إنشاء مناطق طينيّة محميّة (محميّات طينيّة)، مع اتّخاذ كافة الإجراءات المطلوبة والآيلة إلى تنفيذ هذا الأمر.

# تصنيفات الطين العلاجيّ

الطين وسيلة علاجيّة طبيعيّة، وتبعاً لـ:

- مصدره؛
- تركيبه؛
- خصائصه؛
- وتأثيراته؛

نميّز فيه، الأنواع التالية:

**التصنيف الأول: التصنيف السوفياتيّ القديم (تصنيف «ألكسندروف»):**

١ ـ **الطين المعدنيّ**: هو طين ذو تركيب معدنيّ، فقط.

٢ ـ **طين مصبّات الأنهار والخلجان البحريّة والبحيرات المحاذية للبحر**: تركيبه الأساسيّ معدنيّ.

٣ ـ **الطين ذو التركيب الأساسيّ العضويّ**: هو طين يحتوي على موادّ عضويّة، بصورة رئيسيّة.

٤ ـ **الطين التُّربيّ**: عبارة عن طين عضويّ، يشتمل تركيبه، أيضاً، على أملاح الحديد والكبريت.

٥ ـ **الصلصال**.

٦ ـ **الطين الاصطناعيّ [الصناعيّ]**.

**التصنيف الثاني: التصنيف الدوليّ:**

١ ـ الطين المعدنيّ.

٢ ـ الطين العضويّ.

٣ ـ الطين التُّرْبيّ.

٤ ـ الطين التُّرْبيّ ـ المعدنيّ.

٥ ـ التراب العلاجيّ [التربة العلاجيّة].

٦ ـ الطين الاصطناعيّ.

**تصنيفات الدّكتور حسّان (عدنان) جعفر:**

**١ ـ التصنيف الأول:**

أ ـ الطين الوقائيّ.

ب ـ الطين العلاجيّ.

**٢ ـ التصنيف الثاني:**

أ ـ طين الينابيع.

ب ـ طين المستنقعات [طين المناقع].

ج ـ طين الأنهار.

د ـ طين البحيرات.

هـ ـ الطين البحريّ [طين الشاطىء البحريّ].

و ـ طين شاطىء المحيط [الطين المحيطيّ].

# التأثيرات الفيزيولوجيّة للطين

للطين أدوار فيزيولوجيّة وعلاجيّة متعدّدة، هي تعبير مركّب عن مجموعة من التأثيرات البيولوجيّة [الحيويّة] التي يمارسها هذا الطين.

وتختلف هذه التأثيرات باختلاف أنواع الطين، ممّا يعني وجود تباين في درجات التأثير [الأثر] الفيزيولوجيّ والعلاجيّ لهذه الأنواع الطينيّة.

التأثيرات الأساسيّة للطين، هي:

- **التأثير الحراريّ.**
- **التأثير الكيميائيّ.**
- **التأثير الكيميائيّ ـ الفيزيائيّ.**
- **التأثير الميكانيكيّ.**

**التاثير الحراريّ للطين Thermic Effect of Pelotherapy:**

يشكّل الطين عاملاً (مؤثّراً) حراريّاً أساسيّاً، يمارس على الجسم، تأثيراً قويّاً، موضعيّاً وعامّاً Local and General Effects، يظهر عبر رفع درجة حرارة الجسم، إذ يثير عدداً من ردّات الفعل الموضعيّة والعامّة.

**التأثير الكيميائيّ للطين Chemical Effect of Peloids:**

هو التأثير الأساسيّ الثاني من حيث الأهميّة، فهو يوحّد عناصر الطين المختلفة، كـ:

- المواد الطيّارة:

⊕ الهيدروجين المُكَبْرَت Hydrogène Sulfuré؛

⊕ الأمونياك (النشادر) Ammoniac؛ وغيره.

- الإيّونات المتنوّعة للأحماض العضويّة وغير العضويّة، مثل:

⊕ الحامض النمليّ [حمض النمليك أو حامض الفورميك] Formic Acid؛

⊕ حامض السكسينيك Succinic Acid؛ وإلخ.

ويعتبر بعض علماء الطّب الطبيعيّ، أن إيّونات الأحماض العضويّة تلعب دور المنشّطات الحيويّة.

ومن بين المواد العضويّة، تبرز الأهميّة الخاصة للمواد الإستروجينيّة، ذات:

- المنشأ النباتيّ والحيوانيّ؛

- والمفعول البيولوجيّ الخصوصيّ.

كما بإمكان المكوّنات الغازيّة والمواد الذائبة في الشحوم، الدخول ءلى الجسم، عن طريق الجلد السليم (غير المصاب أو المجروح).

## التأثير الكيميائيّ ـ الفيزيائيّ والميكانيكيّ للطين Physico - Chemical & Mechanical Effects of Peloids:

للتأثيرين الكيميائيّ ـ الفيزيائيّ والميكانيكيّ للطين، مكانتهما الخاصّة، في العلاج المشترك ("المركّب)، إذ تتحدّد هذه المكانة من:

- التبادل الإيونيّ.
- قوّة (درجة) الامتصاص.
- الفاعليّة الإشعاعيّة للطين.
- الضغط الميكانيكيّ.
- الاحتكاك؛ وإلخ.



تغطية كامل الجسم بالطين تعزّز صحّته وتقوّي مناعته

# طرق تأثير الطين العلاجيّ

يتحقّق تأثير الطين العلاجيّ، عبر طريقين، هما:

- الطريق العصبيّ الإنعكاسيّ Neuro-reflector Way؛
- الطريق الخلطيّ Humoral Way.

يعمل الطين العلاجيّ كعامل مركّب، فيثير المستقبلات Receptors الموجودة في الجلد والأغشية المخاطيّة، مما يؤدّي إلى حدوث الفعل الانعكاسيّ غير الشرطيّ [المنعكس غير المشروط] Reflexus Inconditionalis.

في بادىء الأمر، تحصل ردّة فعل عصبيّة ـ انعكاسيّة Neuro-reflector Reaction، تليها ردّات فعل عصبيّة ـ وعائيّة الطابع Neuro-vascular Reactions ومعقّدة.

وفي المحصلة، تتدخّل مجموعة من الروابط [العلاقات] الإنعكاسيّة ـ الشرطيّة، وعلى هذا النحو يظهر التفاعل العام لتأثير الطين العلاجيّ، على صورة ردّات فعل انعكاسيّة Reflex Reactions متعدّدة الحلقات [متعدّدة المستويات].

أمّا، التأثير الخلطيّ للطين، فيتحقّق بواسطة:

- مواد الطين العلاجيّ المخترقة للجسم (الغازات، الإيّونات، وغيرها).
- الوسطاء Mediators، من نموذج:

⊕ الهيستامين Histamine؛

⊕ والآسيتيل كولين Acetylcholin؛

المتشكّلين في الجلد، نتيجة لمفعول الطين العلاجيّ.

إضافةً إلى أثرهما الخلطيّ، فإن المادّتين المذكورتين، تمارسان فعلاً مباشراً على مستوى المستقبلات العصبيّة، ممّا يقود إلى ظهور ردّات فعل انعكاسيّة جديدة.

وتمثّل نتائج تأثير الطين العلاجيّ، عملاً عصبيّاً ـ ارتكاسيّاً [عصبيّاً ـ انعكاسيّاً] معقّداً، بسبب:

ـ التأثير المباشر على المستقبلات العصبيّة؛

ـ الإيّونات والغازات الدّاخلة إلى الجلد، والمحدثة لجملة من الإثارات العصبيّة الجديدة، والتي ينجم عن امتصاصها في الأنسجة حصول المفعول الخلطيّ للطين.

وفي هذا المجال، نشير إلى أن الجهاز العصبيّ المركزيّ هو الذي يوحّد كافة ردّات الفعل.

## مراحل ردّات فعل الجسم تّجاه عمل الطين العلاجيّ

نميّز في ردّات فعل الجسم تّجاه عمل الطين العلاجيّ، المرحلتين التاليتين:

**١ ـ المرحلة الأولى: المرحلة العصبيّة ـ الإنعكاسيّة** Neuro-reflector Period:

هي نتاج تأثير الطين العلاجيّ على المستقبلات في الجلد

والأغشية المخاطيّة.

**٢ ـ المرحلة الثانية: المرحلة العصبيّة ـ الخلطيّة Neuro-humoral Period:**

هي ردّة فعل لاحقة، تحدث بعد انقضاء ساعتين إلى يوم كامل، على التوقّف عن المعالجة بالطين.

إن مفعول كلّ جلسة علاجيّة بالطين، يندمج مع مفعول الجلسة السابقة. وبالتالي، يحصل تأثير جمعيّ لكافة جلسات التداوي الطينيّ.

وبما أنّ المعالجة بالطين هي عامل تأثير فعّال وكبير، فإنّه تنشأ في الجهاز العصبيّ المركزيّ روابط مؤقّتة جديدة.

نتيجةً للفعل المركّب للطين، تحصل في الجسم حالة تكيّف ذات مفعول قويّ في مجموعة من العمليّات والوظائف الفيزيولوجيّة للإنسان.

وهكذا، يُلاحظ تحت تأثير الطين العلاجيّ، حدوث:

- احتقان [تبيّغ] دمويّ عميق، شديد، وطويل الأمد.
- تعزيز وتحسين للدورة الدمويّة.
- تقوية للامتصاص.
- تبدّلات في لوحة الدّم.
- تحفيز الدورة اللمفاويّة.
- تغيير في التوازن الحمضيّ ـ القلويّ، في وجهة قلويّة.

- زيادة في مستوى القوى المناعيّة الحيويّة للجسم.

- تعزيز مرونة الجلد، من خلال دعم حالة الكولاجين وألياف المرنين [الإيلاستين] Elastin.

- تعرّق زائد.

- اشتداد عمليّات الأيض [الاستقلاب].

- تفعيل نشاط [تنشيط] بعض الغدد الصمّاء؛ وإلخ.

ويؤدّي مفعول الطين العلاجيّ في الجسم، إلى حصول التبدّلات الإيجابيّة الآتية:

- معالجة الحالات المَرَضيّة [الباتولوجيّة].

- استعادة الوظائف المضطربة لحالتها الطبيعيّة [الفيزيولوجيّة].

التداوي بالطين هو وسيلة علاج غير خصوصيّة Nonspecific Therapy، ذات تأثير إيجابيّ وممتاز، على العديد من الأمراض.

# كيف يُستعمل ويُحفظ الطين؟

## كيف يُستخدم الطين الطبيّ؟:

يُستعمل الطين الطبيّ:

- خارجيّاً، على شكل:

⊕ لصوقات [لصقات أو لزقات].

⊕ كِمادات [رِفادات].

⊕ مراهم.

⊕ تمسيدات Frictions.

⊕ حمّامات.

- داخليّاً، على هيئة:

⊕ محلول (شراب سائل)؛

⊕ بودرة [مسحوق]؛

⊕ حُبيبات (قطع صغيرة)؛

وذلك، لغرض:

⊕ الشرب؛

⊕ الغسل Lavage؛

⊕ والغرغرة [المضمضة].

### كيف يُحفظ (يُخزّن) الطين؟:

يُحفظ (يُخزّن) الطين، لمدّة طويلة في وعاء خشبيّ، زجاجيّ، أو خزفيّ [مصنوع من الصّينيّ] أو في علبة من الكرتون (وليس من المعدن!).

وقبل استخدامه، يُسخّن (يُشوى) الطين، تحت أشعّة الشمس، أو يوضع في الهواء الطّلق.

ثمّ، يُفتّت الطين، ويُنقّى من الأوساخ العالقة به، ويُنقع في وعاء يحتوي على الماء النظيف، حيث يبقى، حتّى يصبح طريّاً كالعجين.



الطين مبيد للجراثيم ومنق للوجه من الأوساخ

# أشكال استخدام الطين

توجد ثلاثة أشكال لتطبيق الطين العلاجيّ:

**١ ـ الشكل الأول: بواسطة المغاطس (الحمّامات).**

**٢ ـ الشكل الثاني: بواسطة التطبيق الجلديّ (عبر وضع الطين على الجلد).**

**٣ ـ الشكل الثالث: الشكل المركّب (العلاج الطينيّ المشترك مع عوامل فيزيائيّة أخرى).**

## ١ ـ التطبيق الجلديّ للطين:

التطبيق الجلديّ للطين نوعان:

**أ ـ جزئيّ:**

يوضع الطين العلاجيّ على أجزاء محدّدة من الجسم.

**ب ـ عام [شامل]:**

يوضع الطين العلاجيّ على كامل مساحة الجسم.

طريقة وضع الطين الطبيّ على الجلد، هي الطريقة المستخدمة بصورة واسعة وشائعة.

لقد عرفت هذه الطريقة منذ أقدم العصور، ولا تزال تُستعمل حتّى أيامنا الحاضرة.

يتّسم هذا الأسلوب بأنه توفيريّ بالنسبة للجسم البشريّ، فهو يقتصد جهد الجهازين، العصبيّ والقلبيّ ـ الوعائيّ، ويتمّ تحمّله، جيّداً، عند تطبيقه الموضعيّ Local Application.

وتعتبر الطريقة المصريّة من أقدم طرق التطبيق الجلديّ للطين. إذ يُطلى الجسد، كلّيّاً أو جزئيّاً، بالطين، ثمّ، يُعرّض لأشعّة الشمس طوال ٦٠ ـ ٩٠ دقيقة، وبعدها، يُغسل الجسم بالماء المعتدل السخونة.

ويُلاحظ في هذه الطريقة، اتّحاد مفعولين علاجيّين:

- مفعول الطين الطبيّ؛
- ومفعول الطاقة الشمسيّة؛

بالإضافة إلى احتمالها الأسهل من قبل المريض، لدى إجرائها في الهواء الطلق.

وفي الوقت الراهن، تُستخدم طرق [أساليب] علاج بالتطبيق الجلديّ للطين، غير مجهدة للجسم، تتميّز بالمواصفات التالية:

- درجة الحرارة المثلى للطين المطبّق على مساحات كبيرة من الجسم: ٤٠ ـ ٤٢°.
- درجة الحرارة المثلى للطين الموضوع على مساحات صغيرة من الجسم: ٤٤ ـ ٤٦°.
- مدّة التطبيق الجلديّ للطين: ١٥ ـ ٢٠ دقيقة.

يوصف التطبيق الجلديّ الطينيّ، عادةً، كلّ يومين. وفي حال التحمّل الجيّد له، يكون عدد الجلسات العلاجيّة ٤ ـ ٥

جلسات، في الأسبوع الواحد.

تتألّف الدورة العلاجيّة من ١٢ إلى ١٤ جلسة مداواة طينيّة عبر التطبيق الجلديّ (كحدّ وسطيّ).

كمقدّمة إلى جلسات التداوي بوضع الطين على الجلد، يمكن استخدام الحمّامات البحريّة أو المعدنيّة الرّافعة، تدريجيّاً لدرجة حرارة الجسم.

بعد الانتهاء من جلسات المعالجة بالتطبيق الجلديّ للطين، يغتسل الشخص المريض بالماء المتوسط السخونة، ثمّ، يستلقي للرّاحة، لمدّة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة.

وهناك نوع خاصّ من طرق التطبيق الجلديّ للطين العلاجيّ (الطبيّ)، يتمثّل بالسدادات [بالحشوات].

## ٢ ـ حمّامات الطين الطبيّ:

الحمّامات الطينيّة وسيلة علاجيّة مساعدة، جيّدة، ينبغي اللّجوء إليها، بعد الاستشارة الطبيّة.

وتنقسم الحمّامات الطينيّة إلى ٣ أنواع بحسب كميّة الطين التي تحويها:

- الحمّامات الطينيّة المعتدلة الكثافة [حمّامات الطين ذات التركيز المتوسط].
- الحمّامات الطينيّة الضعيفة الكثافة [القليلة التركيز].
- الحمّامات الطينيّة ذات الكثافة الضعيفة جدّاً، حيث

تُستعمل فيها كميّة من الطين الطبيّ، قدرها ١٢ ـ ١٤ كلغ، فقط، تُخفف بالماء العاديّ (أو بالماء البحريّ) المُسَخّن.

وتنقسم الحمّامات الطينيّة، كذلك إلى نوعين، هما:

**١ ـ الحمّامات الطينيّة المعدنيّة:**

لتحضير الحمّام الطينيّ، تُنفّذ الإجراءات الآتية:

ـ يُنظّف الطين المعدنيّ من الجزيئات (الجسيمات) الصلبة، كالحصى وغيرها؛

ـ يُفتّت هذا الطين، إلى قطع صغيرة؛

ـ ثمّ، يُخلط بالماء الحارّ المأخوذ من النبع المعدنيّ (الذي استخرج منه)، حتّى يصبح مزيجاً لزجاً ومتماسكاً؛

ـ بعد ذلك، تُعدّل (تُضبط) درجة حرارة الكتلة الطينيّة المُعدّة.

تُجرى الحمّامات الطينيّة المعدنيّة على درجة حرارة ٣٠ ـ ٣٦°، لفترة ١٥ ـ ٤٥ دقيقة، بحيث يكون مغطس الاستحمام مملوءاً بالمزيج الطينيّ، بشكل كامل أو نصفيّاً (يكون الحمّام لكامل الجسم أو لنصفه).

أمّا الطين الطبيّ، الذي تتجاوز درجة حرارته ٣٦°، فيُستعمل في الحمّامات الجزئيّة، أو في الكمادات، فقط.

ويلي الحمّام الطينيّ المعدنيّ، اغتسال المريض بالماء الساخن أو أخذ حمّام كامل لكلّ الجسم بالماء العاديّ (على

درجة حرارة ٣٦°).

٢ ـ **الحمّامات الطينيّة المنزليّة:**

يجلس المريض في الطشت (الحوض) أو المغطس المملوء بالطين العلاجيّ الممزوج مع الماء، بشكل يغمر جسده حتى قَطَنه [صُلْبه] أو صدره.

ويُستخلص هذا الطين من أعماق ١ ـ ٢ متر، ويُنقّى من كافة الشوائب، ثمّ يُعدّ للاستخدام، كما في حالة الكمادة الطينيّة.

تبلغ مدّة الحمّام الطينيّ المنزليّ [البيتيّ] ٢٠ دقيقة إلى ساعة واحدة.

من المفيد أن يجرى الحمّام الطينيّ البيتيّ، صباحاً بعد النهوض من النوم أو مساءً قبل الرّقاد.

بعد اختتامه الحمّام الطينيّ المنزليّ، يغتسل المريض بالماء الساخن أو يستحمّ بالماء العاديّ (على درجة حرارة ٣٦°).

وتُستخدم، حاليّاً، أساليب مداواة حديثة بالحمّامات الطينيّة، غير المثقلة للجسد، بحيث تكون درجة الحرارة المثلى لحمّامات الطين الشاملة (العامّة): ٣٧ ـ ٣٨° (درجة مئويّة).

المدّة الإجماليّة للحمّام الطينيّ: ١٢ ـ ١٥ دقيقة.

ويطبّق الحمّام الطينيّ، عادةً، كلّ يومين. إذ يصل عدد الجلسات العلاجيّة إلى ٤ ـ ٥ جلسات، أسبوعيّاً، في حال احتمالها الجيّد من قبل الجسم.

تتكوّن دورة التداوي بالحمّامات الطينيّة من ١٢ إلى ١٤

جلسة علاجيّة، كحدّ وسطيّ.

كمدخل إلى الحمّامات الطينيّة، بالإمكان إجراء الحمّامات البحريّة أو المعدنيّة العاملة على الرّفع التدريجيّ لدرجة حرارة الجسم.

بعد إتمام جلسات العلاج بالحمّامات الطينيّة، يقوم المريض بالاغتسال بالماء المعتدل السخونة، ثمّ، يرتاح، لمدّة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة.

### ٣ ـ العلاج الطينيّ المشترك مع عوامل فيزيائيّة أخرى:

تُشكّل أشكال الاستعمال المركّبة للطين العلاجيّ، أساليب ذات فعّاليّة خصوصيّة وهامّة، لأنّ أسلوب العلاج الطينيّ يختلط مع عوامل فيزيائيّة أخرى، مثل:

ـ التيّار الغلفانيّ Galvanic Current، إذ تُسمّى طريقة المعالجة المشتركة «المعالجة الطينيّة ـ الغلفانيّة - Galvano Pelotherapy.

ـ التيّار الديناميّ الثنائيّ Diadinamic Current، وتُدعى هذه الطريقة العلاجيّة المشتركة «العلاج الطينيّ ـ الديناميّ الثنائيّ» Diadinamic Pelotherapy.

بالإضافة إلى هذين النوعين من التيّار الكهربائيّ، يجري في صالونات (مراكز) المعالجة بالطين Lonithermie، استخدام الطين (الطمي) الحراريّ النافع في تطبيب السللّوليت والمشاكل الجلديّة والعضليّة والمفصليّة.

ويستلقي المريض في معظم وقت الجلسة الطينيّة، على عربة العلاج، إذ تستغرق الجلسة العلاجيّة الواحدة ٦٠ دقيقة.

ويشعر المريض الخاضع للمداواة الطينيّة المشتركة مع التيّار الكهربائيّ، من حين لآخر، بـ:

- وخز خفيف، مبعثه التيّار الكهربائيّ؛
- ودفء معتدل، مصدره قناع [ماسك] الطين.

أمّا، عمليّة ترطيب الجلد، فتتمّ، في نهاية جلسة العلاج الطينيّ.



الطين يكافح تعب الربيع

## كيف تُحَضَّر لصقات وكمادات الطين العلاجيّ؟ وكيف يُمَسَّد به؟

لتحضير لصقة الطين العلاجيّ، وتطبيقها، تنفّذ الخطوات التالية:

ـ تُمدّد طبقة ذات سماكة ٢ سنتم، من عجينة الطين: المتوسّط الكثافة، والمُحَمّى، قليلاً، على قطعة قطنيّة، للحصول على اللّصقة (اللّصوق) المطلوبة.

ـ ثمّ، توضع هذه اللّصقة على المكان المُصاب من الجسم، والمُنظّف، جيّداً.

ـ بعدها، تُغطّى اللّصقة الطينيّة، من فوق، بالنايلون، وقطعة من قماش الصوف.

ـ تبقى لصقة الطين، على الموضع المريض، مدّة ساعة واحدة ـ ثلاث ساعات.

ـ بعد ذلك، تُزال اللّصقة العلاجيّة، عن الجلد، وتُلقى في سلّة النفايات، لأنّها لم تعد صالحة للاستعمال.

وقد تستدعي الضرورة تبديل [تغيير] اللّصقات الطينيّة، عدّة مرّات، في اليوم الواحد.

تُطبّق لصقات الطين الطبيّ، في حالات:

ـ الألم العضليّ [الميالغيا] Myalgia.

ـ التهاب غمد الوتر Tendovaginitis.

ـ الكدمة (الرضّ).

ـ ليّ [خلع أو التواء] المفصل Entorse.

ـ الوذمة الحاصلة عقب الرضوح (الإصابات).

ـ الخُرّاجات (الدمامل).

ـ الجروح المتقيّحة [الصديديّة].

ـ الجروح صعبة الالتئام.

ـ الأوردة المتوسّعة [الدوالي أو القاريز] Varices.

ـ شقوق (تشقّقات) الجلد.

ـ سَلْخ (تسلّخ) الجلد.

ـ كشط الجلد، الناتج عن الاحتكاك.

ـ أمراض الإكزيما Eczema.

ـ الحبوب (البثور) الجلديّة.

ـ الحكّة الجلديّة.

ـ لسع الحشرات؛ وغير ذلك.

كما، بالمستطاع استخدام الطين، لإزالة الألم (لتسكين الأوجاع)، في حالات:

ـ الالتهاب المفصليّ Arthritis (إذ يوضع الطين على المفاصل).

ـ التهاب جذور الأعصاب Radiculitis؛ وإلخ.

## كيف يتمّ إعداد لصقة الطين للرأس؟:

إنّ لصقة الطين المُعدّة للرأس:

ـ تحسّن عمليّة إمداد الدماغ بالدم.

ـ تؤثّر، جيّداً، في:

⊕ تساقط الشعر؛

⊕ وقشرة الرأس.

(في هاتين الحالتين، تُترك اللّصقة الطينيّة على الرأس، طوال اللّيل، حتّى صباح اليوم التالي).

بعد نزع لصقة الطين عن الرأس، لا يُغسل الشعر بالصابون، بل بالماء، فقط.

## كيف تُطبّق الكمادات والتمسيدات بواسطة الطين؟:

### I ـ كمادات الطين:

تُعدّ كمادات الطين، عبر تبليل قطعة من القماش القطنيّ في الطين المُذاب في الماء.

ثمّ، توضع الكمادة الطينيّة فوق المكان المُصاب، وتُلفّ بالنايلون وبقطعة صوفيّة.

### II ـ التمسيدات بالطين الطبيّ:

تُنفّذ التمسيدات، عبر استعمال قطعة قماشيّة مبلّلة بالطين المحلول في الماء.

وتُمسّد (تُفرك) بهذه القطعة المُطيّنة، الموضع المُصاب من الجسم.

# حمّامات ومراهم الطين

## I ـ حمّامات الطين:

تُعمل حمّامات الطين الجزئيّة (غير الكاملة)، لعلاج الطرف المُصاب.

ولهذه الغاية، يوضع هذا الطرف، في محلول الطين، ذي الكثافة الشبيهة بكثافة المهلبيّة، وذلك لمدّة ١٠ ـ ٢٠ دقيقة.

أما الحمّام الكامل، بالمحلول المائيّ للطين، فإنّه يُجرى على درجة حرارة ٣٦ ـ ٣٧° (درجة مئويّة)، وطوال ١٥ ـ ٢٠ دقيقة. ويطبّق مثل هذا الحمّام، في حالة برودة الأطراف (برودة اليدين أو الرجلين).

## II ـ كيف يُحضّر مرهم الطين الطبيّ؟:

لتحضير مرهم الطين الطبيّ، تُمزج كمّيتان متساويتان من مسحوق الطين والشحم النباتيّ الصافيّ.

يُطبّق المرهم الطينيّ، في حالات:

- ـ الجروح.
- ـ حروق الشمس، وغيرها من الحروق.
- ـ كشط الجلد بالاحتكاك.
- ـ الحُكاك الجلديّ.

- البثور الجلديّة (عند البالغين والأطفال).

- تشقّقات الجلد.

وتعتبر الطبيبة البلغاريّة المعروفة الدكتورة «م. ماتيڤا»، والخبيرة في العلاجات الطبيعيّة، أنّه من الممكن إعداد المرهم الطينيّ، عبر خلط مقدارين متعادلين من:

- الطين والعسل؛

- أو الطين والغليسيرين Glycerin.



الطين يساعد في التغلّب على أوجاع الرأس

# الاستعمال الداخليّ للطين الطبيّ

## هل يمكن استعمال الطين، داخليّاً؟:

يمكن استخدام الطين الطبيّ، داخليّاً، إذ:

ـ تُعلك قطع صغيرة من الطين المصفّى والخالي من الشوائب؛

ـ أو يُشرب محلول الطين المائيّ (بعد ترسّب الطين).

ولهذه الغاية، يُضاف قدر ملعقة شاي واحدة من الطين العلاجيّ إلى قدر نصف كوب من الماء.

ويتمّ تناول المستحضر الطبيعيّ الحاصل، قبل الوجبة الغذائيّة، بـ١٥ دقيقة، ثلاث مرّات في اليوم، وذلك ببطء وببلعات (بجرعات) صغيرة. كما بمستطاعنا مزج محلول الطين، بالحليب أو بعصير اللّيمون الحامض.

أمّا عند الأطفال، فيكون مقدار الطين المخصّص لصنع الشراب الطبيّ مخفّضاً إلى نصف ملعقة شاي.

يجري أخذ مستحضر الطين، لمدّة ٢٠ يوماً، تليها فترة استراحة لـ١٠ أيام، ثمّ تكرّر دورة العلاج، بشرب المستحضر الطينيّ، لمدّة ٢٠ يوماً آخراً.

## متى يُطبّق الطين، في الاستعمال الداخليّ؟:

يُستعمل الطين، داخليّاً، في:

- كافة الحالات التي يحتاج فيها الجسم إلى الأملاح المعدنيّة.
- أمراض فقر الدم [الأنيميا] Anaemia.
- التعب الربيعيّ (إعياء الربيع).
- الحَمْل.
- حالات الأطفال الذين غالباً ما يمرضون (الذين يصابون بالمرض، بصورة متكرّرة).
- العمل (الجهد) الذهنيّ القويّ والمضني.
- الجهد الجسمانيّ الشديد (المفرط).
- الرياضات؛ وغيرها.

كما أنّ للاستخدام الداخليّ للطين، تأثير جيّد، في:

- الالتهاب المَعِدِيّ Gastritis.
- التهاب القولون Colitis.
- الأمراض الكبديّة.
- أمراض الكليتين.
- مرض التصلّب الشراييني العصيديّ Atherosclerosis؛ وغيره.

ويُنصح عند الإصابة بـ:

- التهاب الشعب الرئويّة Bronchitis؛
- التهاب القصبة الهوائيّة [التهاب الرغامى] Tracheitis؛
- والتهاب البلعوم Pharyngitis؛

بعلك قطع صغيرة من الطين العلاجيّ، أو الغرغرة بهذه القطع، وفي الوقت ذاته، تُعمل من المحلول المائيّ للطين، كمادات، توضع على منطقة الحنجرة.



الطين يؤمّن العناصر الطبيعيّة المغذّية للبشرة

## هل يُستخدم الطين للأغراض التجميليّة (الجماليّة)؟

يُستعمل الطين، على نطاق واسع في صناعة التجميل والتزيين، بالإضافة إلى فوائده الشفائيّة الهامّة في مواجهة مختلف الأمراض.

إنّ غسل الوجه بالمحلول المائيّ للطين:

- يمنحه الحيويّة والنضارة، إذ يجري امتصاص الموادّ المعدنيّة الطينيّة عبر المسامات الجلديّة.
- يعمل على إحياء (تجديد أو إعادة بناء) خلايا وأنسجة الجلد.
- يساعد على تدفئة الجلد.
- يبعث لدى الشخص الإحساس اللّطيف والمزاج الحسن.
- يغذّي خلايا البشرة.
- يحفظ المظهر الخارجيّ.
- ينقّي البشرة من السمّيات المتجمّعة فيها (بفضل المعادن الطينيّة).
- يستخرج من الجلد، الأوساخ والجراثيم.

- يخفّف تراكم الشحوم تحت الجلد (يطرح من البشرة الدهون الفائضة).

- يساعد في شفاء السللّوليت (التهاب النسيج الخلويّ) Cellulitis.

- مقاوم لهَرَم الجلد، لاشتماله على مضادّات الأكسدة Antioxydants من المعادن.

- يقي الجلد من تكوّن (ظهور) التجاعيد.

- يشدّ الجلد.

- يداوي العديد من المشكلات الجلديّة، مثل:

⊕ داء الصّدفيّة [الصّداف أو اليسورياز] Psoriasis.

⊕ الإكزيما.

⊕ النمش (الكَلَف).

⊕ بثور الشباب [العُدّ اليفعيّ].

ويشيد خبراء التجميل بالخصائص والصفات المدهشة للطين، في ميادين الجمال وفن التجميل، وصون أنوثة المرأة.

للطين دور جمالي ممتاز ومعترف به، وهو يتوافق مع كافة أنواع البشرة.

لقد حصدت شهرة فائقة، قناعات [ماسكات] الطين، وعمليّات التدليك به.

إنّ الطين يحمل معه، بعد إزالته عن الجلد، بواسطة الغسل بالماء الفاتر، الخلايا المتقشّرة (التالفة) من البشرة، ممّا يفتح

مسامها، ويحفّز التنفس الخلويّ فيها.

ويفيد علماء الطب التجميليّ الطبيعيّ، أنّ الحركة الفيزيائيّة (كالفرك والتدليك)، هي التي تجعل الطين يقوم بفعله «السحريّ». فهو يلتصق بالجلد، مستخلصاً منه طبقة الخلايا المندثرة (الميتة).

إنّ الطين، يساهم في تحضير الجلد، لتلقّي العلاجات الطبيعيّة المتنوّعة، وذلك عبر:

- تنقيته؛
- ومنحه الرطوبة المطلوبة والنعومة.

ويتمتّع الجلد بخاصيّة خارقة، فهو يمتصّ الطين عن طريق طبقته الظاهريّة [السطحيّة أو الخارجيّة].

كما أنّ تغطية كامل الجسم بالطين (غطس الجسم بأكمله في الطين)، المحتوي على المركّبات الكيميائيّة والموادّ العضويّة والمعادن والڤيتامينات، تؤدّي إلى الاسترخاء البدنيّ والنفسيّ والروحيّ، في فترة انتظار جفافه.

وتكثر اليوم، المستحضرات التجميليّة، المُعدّة من بودرة الطين والجير الطريّ والناعم. فهذا الأخير يتميّز بقدرة رفيعة على امتصاص الزيوت الزائدة من البشرة، وينظّف الجلد ويعيد إليه نضارته، عبر ضغطه على البقع والبثور البيضاء والرماديّة والسوداء والورديّة، إذ أنّه يتقلّص عندما يجفّ [ينشف].

وغسل الرأس بالطين، هو أكثر نفعاً من أهمّ وأغلى

الشامبوانات، لأنّه:

- يُخلّص فروة الرأس من فرط الدهون.
- يزيل القشرة من جلدة الرأس.
- يقوّي بصيلات الشعر.
- يمنع تكسّر (تقصّف) وتساقط الشعر.
- يجعل الشعر، أكثر قوّةً ومتانةً وبريقاً [لمعاناً].

إنّ الطين المستعمل في الوصفات الجماليّة والعلاجيّة والوقائيّة، هو صنو الإرادة المتجدّدة، والتفاؤل بالحياة الصحّيّة الفضلى.

ولا بدّ من الإشارة إلى أنّ هذا الطين يفيد، كذلك في بناء جدران البيوت الريفيّة وطليها، وفي صناعة الأواني الفخّاريّة، ولا سيّما صناعة الصّينيّ (من الصلصال الصّينيّ الأبيض، الذي يشكّل نوعاً من الطين [الطمي] الناعم، كالبودرة).

## شروط تنفيذ المُداواة بالطين الطبيّ

يستلزم تنفيذ المداواة بالطين، توفّر مجموعة كاملة من الشروط (الظروف) الأساسيّة التالية:

- اكتشاف أمكنة (حقول) الطين الطبيّ، وحمايتها من التلف.
- تحديد الكميّات الفعليّة من الطين الموجودة في هذه الأمكنة.
- استخراج الطين العلاجيّ ونقله.
- تخزين (حفظ) الطين.
- إيصال الطين إلى المريض.
- تجديد الطين الطبيّ.

توجد في الكثير من بلدان العالم، ولا سيّما في أوروبا الشرقيّة (بلغاريا، وغيرها) مراكز متخصّصة في المعالجة بالطين. وهذه المراكز تستخدم الطين الطبيّ المتراكم (المتجمّع)، طبيعيّاً.

للطين العلاجيّ محتوى عالٍ من:

- الغازات.
- الحامض الفحميّ [حامض الكربونيك] Carbonic Acid.
- الكربون.

- الهيدروجين المكبرت.

- المواد المعدنيّة.

حسب تركيبها من المواد المعدنيّة، تتباين وجهات استعمال الحمّامات الطينيّة، فيما يختصّ بعلاج العديد من الأمراض، كـ:

- الروماتيزم.

- الآلام العصبيّة.

- الشلل.

- أمراض الأعضاء الجنسيّة [التناسليّة] الأنثوية.

- داء النقرس؛ وإلخ.



الطين يُعالج العديد من أمراض الأعضاء الجنسيّة الأنثويّة

# استطبابات ونواهي استعمال الطين العلاجيّ

## I ـ إستطبابات [دواعي استخدام] الطين العلاجيّ:

من أهمّ استطبابات الطين العلاجيّ (مجالات الاستخدام الرئيسيّة للطين الطبيّ)، نورد:

ـ الأمراض المزمنة، عموماً.

ـ الأمراض الڤيروسيّة.

ـ أمراض الجهاز الحركيّ ـ الداعم، ذات الطابع:

⊕ الالتهابيّ؛

⊕ الرضحيّ؛

⊕ التسمّميّ؛

⊕ الحثليّ [السَّغَليّ]؛

مثل:

⊕ التهابات المفاصل Arthrites

⊕ الروماتيزم.

⊕ النقرس Gout، كالنقرس المفصليّ (نقرس الكتف [نقرس مفصل العضد]).

⊕ إنخلاع [التواء] المفصل

⊕ كسور العظام، وتورّمها.

⊕ مرض ترقّق العظام Osteoporosis (مع كسور هشاشة عظميّة أو بدونها).

⊕ الرضوض والكدمات.

⊕ التهابات أربطة المفاصل.

⊕ الآلام المفصليّة.

⊕ الالتهابات العضليّة Myosites.

⊕ أوجاع العضلات.

⊕ الآلام الشديدة في بطن (بطّة) الساق.

⊕ التشنّجات العضليّة.

⊕ التهابات غمد الوتر Tendovaginites.

- ألم الكتف.
- ألم القدم Podalgia.
- لتنسيق عمل العضلات.
- للحفاظ على مرونة المفاصل.
- أمراض ومشاكل الجهاز العصبيّ، كـ:

⊕ الأوجاع، على اختلاف أنواعها.

⊕ أوجاع الرأس.

⊕ الصداع الشقيقيّ [الميغرينيّ].

⊕ الدوخة.

⊕ إلتهابات الأعصاب Névrites.

⊕ إلتهابات جذور الأعصاب Radiculites.

⊕ إلتهاب مجرى الأعصاب.

⊕ إلتهابات الضفيرة Plexites، مثل:

- التهاب الضفيرة العضديّة.
- التهاب الضفيرة القَطَنيّة ـ العجزيّة.
- التهاب الضفيرة العنقيّة [الرقبيّة].
- التهاب الضفيرة الرضحيّ [الإصابيّ].

⊕ التهاب العصب الرضحيّ

⊕ ألم الأعصاب

⊕ الإرهاق العصبيّ المزمن

⊕ حالات الشلل.

ـ لتهدئة الأعصاب.

ـ لتجنّب حدوث الذبحات الدماغيّة.

ـ الاضطرابات والأمراض البسيكولوجيّة [النفسيّة]:

⊕ الضغط النفسيّ [التوتّر السيكولوجيّ] المزمن أو السترس المزمن Chronic Stress.

⊕ القلق.

⊕ السّهاد [الأرق].

⊕ عدم انتظام النوم.

⊕ الأحاسيس المزعجة.

⊕ عدم الإستقرار النفسيّ.

- ⊕ المزاج السيّىء.
- ⊕ التقلّب الإنفعاليّ (العاطفيّ).
- ⊕ الصدمات العاطفيّة.
- ⊕ الانفعالات السلبيّة (كالخوف والذعر الشديد والكآبة).
- ⊕ الإكتئابات.
- ⊕ الإرهاق النفسيّ.
- ⊕ لإحداث الإسترخاء:
  - ● الذهنيّ (في حالة الإجهاد الفكريّ)؛
  - ● النفسيّ؛
  - ● الروحيّ؛
  - ● والعاطفيّ (الإنفعاليّ).
- ⊕ انخفاض مستوى النشاط العقليّ (الذهنيّ).
- ⊕ ضعف الذاكرة.
- ⊕ أمراض العُصاب Neurosis.
- ⊕ أمراض الذّهان Psychosis؛ وإلخ.

ـ اضطرابات وأمراض الجهاز التناسليّ (الجنسيّ):

١ ـ عند المرأة:

⊕ الإلتهاب الرحميّ.

⊕ ألم الرحم.

⊕ التهابات المهبل.

⊕ الحرقة المهبليّة.

⊕ الحكّة التناسليّة.

⊕ السيلان الأبيض من المهبل.

⊕ الفطريّات المهبليّة من نوع المبيضات [الكانديدا البيضاء] Candida Albicans.

⊕ للحفاظ على الحموضة الطبيعيّة للوسط المهبليّ.

⊕ إلتهاب ملحقات الرحم [التهاب المبيض والبوق الرحميّ] Adnexitis.

⊕ إلتهاب حول الرحم [إلتهاب جنيب الرحم] Parametritis.

⊕ ضعف نشاطيّة وظائف الغدد التناسليّة وانخفاض إفرازاتها.

⊕ نقص الشهوة الجنسيّة.

⊕ اضطراب (ضعف) الأداء الجنسيّ خلال المجامعة.

⊕ نقص انتصاب البظر (إرتخاء البظر).

⊕ ضعف خصوبة المرأة، وهبوط مقدرتها على الإنجاب.

- فترة الحَمْل.

- ارتخاء الثديين.

- تسلّخات وتشقّقات الثدي.

- تجاعيد البطن، الناتجة عن الحَمْل.

- سِنّ الإياس المبكر.

- الاضطرابات الإياسيّة.

- لحفظ أنوثة المرأة.

٢ - عند الرجل:

⊕ إلتهاب غدّة الموثة [إلتهاب البروستات] Prostatitis.

⊕ ضعف عمل الغدد التناسليّة.

⊕ قلّة الرغبة الجنسيّة (الكسل الجنسيّ).

⊕ نقص الكفاءة الجنسيّة أثناء الجماع.

⊕ ضعف انتصاب العضو التناسليّ الذكريّ [القضيب].

⊕ اضطرابات السائل المنويّ والحيوانات المنويّة (ضعف حركتها ونقصان عددها وانخفاض حيويّتها).

- مشاكل وأمراض الجهاز الهضميّ:

⊕ رائحة الفم النتنة.

⊕ إلتهاب المعدة، وخصوصاً المزمن.

⊕ قرحة المعدة.

⊕ قرحة المعي الإثني عشريّ.

⊕ إلتهاب المعي الغليظ [القولون] (المزمن).

⊕ أمراض الكبد، مثل: التهاب الكبد المزمن.

⊕ إلتهاب المرارة المزمن؛ وإلخ.

ـ ضعف [فقر] الدم.

ـ التصلّب العصيديّ للشرايين، كـ:

⊕ تصلّب الشرايين الدماغيّة.

⊕ تصلّب الشرايين الكلويّة.

⊕ تصلّب شرايين الأطراف (العليا والسفلى).

ـ ضعف التروية الدمويّة للدماغ.

ـ الأمراض الوعائيّة المحيطيّة.

⊕ التهابات الأوردة الدمويّة.

⊕ توسّع الأوردة الدمويّة [داء الدوالي]، كدوالي الساقين.

⊕ إلتهابات حول الأوردة.

⊕ إلتهابات بطانة الشرايين؛ وغيرها.

ـ ضعف عمل القلب.

ـ إضطرابات الدورة الدمويّة.

ـ نقص التروية الدمويّة في عضلات:

⊕ الذراعين؛

⊕ والساقين.

- لتفادي حصول النوبات القلبيّة.

- حالات ما بعد الإصابات [الرضوح] والحروق والتجمّد، مثل:

⊕ التهاب العضل الرضحيّ [الإصابيّ].

⊕ الجروح الإغتذائيّة عقب الحروق.

⊕ الجروح الإغتذائيّة بعد التجمّد؛ وإلخ.

- الأمراض والمشاكل الجلديّة:

⊕ لتحمية (لتدفئة) الجلد.

⊕ لتغذية البشرة.

⊕ لإعادة بناء خلايا وأنسجة الجلد.

⊕ لفتح المسامات الجلديّة.

⊕ لحل مشاكل الجلد.

⊕ لتحسين حالة البشرة (على أنواعها).

⊕ لصون الهيئة الخارجيّة للإنسان.

⊕ لتنقية الجسم من السموم وبقاياها المضرّة.

⊕ لتخليص الجلد من الجراثيم والأوساخ.

⊕ خشونة وجفاف [نشفان] الجلد.

⊕ تصلّب الجلد.

⊕ التسلّخات الجلديّة، كتلك الناجمة عن الانحكاك (الاحتكاك).

⊕ تشقّق الجلد (من البرد).

⊕ الحُكاك الجلديّ.
⊕ حُكاك الربيع.
⊕ حُكاك الشتاء.
⊕ حُكاك الصيف.
⊕ الحُكاك اللّمفيّ.
⊕ إلتهاب الجلد العصبيّ المنتشر.
⊕ التبثّر الجلديّ عند الأطفال.
⊕ حبّ الشباب (حبوب المراهقين).
⊕ البثور الجلديّة لدى الراشدين [البالغين].
⊕ الحبوب الورديّة.
⊕ الحبوب السوداء.
⊕ الحبوب البيضاء.
⊕ البقع الرماديّة.
⊕ الكَلَف (النمش).
⊕ زُهام الوجه.
⊕ زُهام الرأس (السيلان الدهنيّ من جلدة الرأس).
⊕ داء الصدف.
⊕ الإكزيما
⊕ الدُّمال [داء الدمامل].
⊕ الخُرّاجات.
⊕ الجروح:

● جروح الأطفال؛

● الجروح الشديدة؛

● الجروح بطيئة الإلتحام (العصيّة على الإلتئام).

⊕ تقيّح الجروح.

⊕ الغنغرينا [المُوات أو الآكلة].

⊕ حروق الشمس.

⊕ الحروق الأخرى.

- التراكم الدهنيّ المفرط تحت الجلد.

- برودة الأطراف:

⊕ برودة الطرفين العلويّين.

⊕ برودة الطرفين السفليّين (برودة القدمين وأصابعهما).

- قلّة التعرّق.

- شيخوخة الجلد.

- إرتخاء الجلد.

- التجاعيد الجلديّة (لحماية الجلد من التجعّد).

- لدغات الحشرات.

- مرض الكنديدية [داء المبيضات أو الكانديدوز] Candidosis.

- ضعف نموّ الشعر (لتنشيط نموّ وتجدّد الشعر).

- قلّة متانة الشعر.

- نقص لمعان الشعر.
- لصون جمال وبريق الشعر (لوجود الكبريت فيه).
- لإزالة القشرة من فروة الرأس.
- بعض أمراض الجهاز البوليّ، كأمراض الكلية (الكلية وحويضتها)، والمجاري البوليّة والمثانة.
- مشاكل وأمراض الجهاز التنفسيّ:
  - ⊕ السّعال (المزمن).
  - ⊕ زيادة إفرازات الغشاء المخاطيّ القصبيّ (ظهور البلغم).
  - ⊕ ضيق التنفس.
  - ⊕ إلتهاب مخاطيّة الأنف.
  - ⊕ السيلان الأنفيّ (الرشح أو الزكام).
  - ⊕ رشح الربيع.
  - ⊕ نزلة المجاري التنفسيّة العلويّة (الإلتهاب المركّب أو التهابات الأنف والحنجرة والبلعوم والقصبات).
  - ⊕ إلتهاب الغشاء المخاطيّ المبطّن للرغامى.
  - ⊕ الدُّغام [التهاب البلعوم].
  - ⊕ التهاب اللّوزتين.
  - ⊕ إلتهاب الحنجرة.
  - ⊕ وجع الحنجرة.

⊕ إلتهاب الشّعب [القصبات] الرئويّة؛ وغيره.

- بعض أمراض الأذن (الطنين في الأذنين؛ وإلخ).
- تضخّم الغدّة الدرقيّة.
- أمراض الغدّة فوق الكلويّة [الغدّة الكظريّة].
- أمراض البنكرياس.
- ضعف العمليات الأيضيّة [الاستقلابيّة] في الجسم.
- المشاكل الإستقلابيّة.
- داء السّكريّ [الدیابیط السّكّريّ].
- الوزن الزائد.
- البدانة.
- إلتهاب الأنسجة الخلويّة المتصاحب مع «البشرة البرتقاليّة» (السللّوليت) Cellulitis.
- إحتباس السوائل في الجسم (الوذمات أو الأوديمات).
- الأوديمات الناشئة بعد الإصابات.
- حالات نقصان المعادن في الجسم.
- تعب الربيع.
- الإنحطاط العامّ في قوى الجسد.
- لإثارة الإسترخاء الجسمانيّ (بمواجهة الإرهاق البدنيّ).
- إختلال التوازن الهرمونيّ.

- لإعادة توازن الأحماض في الجسم.
- مشاكل التدخين والإقلاع عنه.
- الإفراط في تناول المشروبات الكحوليّة.
- الإكثار من تناول المنبّهات (كالشاي والقهوة والكاكاو).
- الأورام الحليميّة (أورام حميدة).
- إنخفاض قدرة الإنسان على مقاومة الأمراض (ضعف المنظومة المناعيّة)، ولا سيّما نقص مناعة الأطفال.
- عقب مزاولة الرياضة (التمارين الرياضيّة)؛ وإلخ.

## II - نواهي [موانع] استعمال الطين العلاجيّ:

من نواهي استعمال الطين العلاجيّ، نذكر:
- الأمراض الخصوصيّة Specific Diseases.
- الأمراض القلبيّة - الوعائيّة الشديدة.
- الأمراض الورميّة [الأورام] Tumors.
- الأمراض الخمجيّة [الإنتانيّة أو المُعْدِيَة]؛ وغيرها.

**ملاحظة:**

يُطبّق العلاج بالطين، عادةً، في مصحّات (منتجعات صحّيّة)، مخصّصة لهذه الغاية.

# معلومات جديدة عن الطين العلاجيّ

## ماذا تعلم عن جديد الطين الطبيعيّ الطبيّ؟:

* تذكر آخر الأبحاث العلميّة أنّ الطين ذو تركيب غنيّ، يتضمّن أكثر من ألف مكوّن من المكوّنات المختلفة (كالمعادن وغيرها)، و٣٠٠ عشبة طبيعيّة.

* يتمّ حجز المنتجعات الصحيّة في وادي الآلب النمساويّ، بغية العلاج بالطين، قبل عامين من موعد بدء هذا العلاج.

* الطين (الوحل) المتشكّل تحت درجة حرارة عالية، يحتوي على آثار رماد بركانيّ. إذ أن المياه الطبيعيّة الساخنة تجرف المعادن من الصخور، وتدفنها في الطين (الوحل) المجاور لها.

* تبدأ المداواة بالطين (بالطمي) بتناول الشخص المُعالَج شراباً سائلاً خاصاً، يؤخذ من سبخات (مستنقعات) الطين، والأراضي المنقعيّة.

ويتّسم هذا الشراب بـ:

- طعمه الكبريتيّ الخصوصيّ، والمقزّز، قليلاً.

- رائحة الكبريت، التي تفوح، فور فتح قنينة الشراب

الطينيّ (لذا، يوصى المريض، عادةً، بإبقاء هذه القنينة مفتوحةً لبعض الوقت، لكي يختفي مذاق ورائحة الكبريت من الشراب).

- مطهّر ممتاز، ومضادّ للڤيروسات.
- مساعدته الجسم على التحرّر من السموم ومخلّفاتها الضارّة.
- أنّه غير قابل للاشتعال.

يُسمّى الشراب المذكور شراب «مور Moor». ولتركيبه الكيميائيّ طاقة اهتزازيّة عالية. فهو يعيد التوازن الطاقويّ للجسم. ممّا يساعد على انتظام وتكافؤ الطاقة عند الإنسان، في أثناء النهار. فطاقة الشراب تعزّز وتدعم الجسم، وتعمل على تخفيف الوزن (التنحيف)، عبر الاستخدام الأدنى للطاقة. إذ يستخدم المرهم الطينيّ بالانسجام والتزامن مع مسّاج التصريف اللّمفاويّ، ممّا يقلّل من احتباس السوائل الزائدة، ويحلّ معضلة السللّوليت.

إن شراب الطين «مور»:

- يهدّىء الأعصاب.
- يخفّف الحكة الجلديّة.
- يلطّف البشرة.
- يسكّن آلام الجلد.
- يساعد الجلد على التعافي الذاتيّ من مرض الإكزيما.

- يعمل على إعادة التوازن الهرمونيّ المختلّ (المسبب لظهور حبّ الشباب). إذ يؤازر تناول المشروب الطينيّ، بعمليّة تنقية الجلد، بمستحضر طينيّ سائل منعش للبشرة عن طريق استخدام عود تنظيف خصوصيّ (أو يوضع المرهم أو الماسك الطينيّ على الوجه والعنق).

ويعتبر شراب الطين «مور»:

- عاملاً مساعداً على استعادة التوازن الحمضيّ في الجسم.
- منتجاً قويّاً، مضادّاً للالتهابات، كالإلتهابات المفصليّة وداء الروماتيزم. إذ يدعم ذلك، بالحمّام الطينيّ اليوميّ، أو بالمرهم الطينيّ، الذي يُدهن به الجسم كلّ يوم.

كما أن المشروب الطينيّ «مور»:

- عامل فعّال مضادّ للتخمّر (ضدّ الفطريّات).
- يفيد في علاج مرض الكنديدية [العدوى بفطر المونيليا] Candidosis.
- يخلّص الجسم من السميّات وآثارها.
- يزيل الرغبة الشديدة إلى تناول الأطعمة السّكّريّة، وذلك بعد عدّة أيام من استخدامه.

تبلغ الجرعة اليوميّة من شراب الطين الطبيعيّ: ١ ملعقة

شاي، ثلاث مرّات.

إن مشروب «مور» هو من السوائل، التي تُعطى مع العلاج الطينيّ (الطميّ).

يجب تفادي الاستعمال الدائم للطين (للوحل)، لأنّه يسبّب جفاف الجلد.



مشروب «مور» الطينيّ يُعطى مع العلاج بالطين

# العلاج بالصلصال

# ما هو الصلصال؟

## ماذا يمثّل الصلصال The Clay؟:

يُسمّى الصلصال بالفرنسيّة:

- L'Argile؛
- La Glaise؛
- La Terre Glaise.

له تسميات عربيّة عديدة، نذكر منها:

- الغَضار.
- الآجُرّ.
- الطين الحُرّ (المخلوط بالرمل والمجفّف بالشمس، والذي يصدر صوتاً، عند مسّه).
- الخَزَف (الطين الحُرّ المطبوخ بالنار).
- الفُخّار (الطين الحُرّ المُعالَج بالنار)؛ وإلخ.

يمثّل الصلصال:

- منتجاً طبيعيّاً، خالٍ من الضرر.
- وسيلة علاج، استخدمت في الماضي، بكثافة وبصورة شائعة، في الطبّ الشعبيّ.

ـ واسطة مداواة طبيعيّة، يمكن تطبيقها في المنزل.

واليوم، دخل الصلصال من جديد، حيّز التطبيق العلاجيّ، لتمتّعه بمزايا صحّيّة ممتازة، ونتائج شفائيّة باهرة.

الصلصال:

ـ نوع من الطين.

ـ ذو قوام وملمس أملس.

ـ شحميّ [زيتيّ]، عند لمسه.

ـ شاحب أو أخضر اللّون.

ـ متوفّر في مختلف المناطق اللّبنانيّة، وبقيّة بقاع حوض البحر الأبيض المتوسط، ومختلف أنحاء الكرة الأرضيّة.

ـ موجود بغزارة، في شتّى أنحاء بلغاريا، وبلدان شبه الجزيرة البلقانيّة.

## ماذا يحتوي الصلصال؟:

يحتوي الصلصال على موادّ طبيعيّة نافعة للإنسان، كـ:

ـ المعادن القلويّة.

ـ الكالسيوم Calcium.

ـ الحديد Iron.

ـ المغنيزيوم Magnesium.

ـ الألومينيوم Aluminium.

ـ التيتان Titane [التيتانيوم Titanium] (عنصر من أشباه المعادن، له قرابة مع الحديد والكروم).

ـ العناصر الكيميائيّة الدقيقة Microelements (المهمّة بالنسبة للجسم والمتّسمة بسهولة امتصاصها من قبله).

**تركيبه الكيميائيّ:**

* هو تراب مكوّن من:

سيليكات الألومينيوم المُمَيَّه الطبيعيّ Silicates d'Aluminium Hydratés Naturels، أي سيليكات الألومينيوم المائيّ (المتّحد مع الماء).

* صيغته الكيميائيّة:

$Al\ Si_3O_4H_2O$.

يكون عادةً، ممزوجاً بـ:

ـ أوكسيد الحديد؛

ـ أوكسيد المغنيزيوم؛

ـ أوكسيد المنغنيز؛ وغيره.

**مميّزاته:**

* يملك خاصّيّة امتصاص كميّة كبيرة من الماء، مشكّلاً جَمْداً [جيلاً] Gel، إذا ما خُضَّ [حُرِّك] أصبح سائلاً [مائعاً].

* يحوّل التراب المشتمل عليه بكثرة، إلى كتلة جامدة [صلبة]، متينة ومتّحدة.

## نظرة تاريخيّة موجزة وسريعة
## حول العلاج بالصلصال

عرفت البشريّة منافع الصلصال في الأزمنة السحيقة القدم، واستخدمه الإنسان في تطبيب العديد من العلل والأمراض، منذ عشرات آلاف السنين.

ويتحدّث المؤرّخون وعلماء الآثار عن استخدام الصلصال من قبل الفراعنة المصريين في تحنيط موتاهم (الموميات).

وذكر العلماء والأطباء والبحاثة اليونانيون القدماء (الإغريقيّون) والرومانيّون، الصلصال، إذ أفاضوا في كتاباتهم في الحديث عن موقعه المرموق في ثقافاتهم وتقاليدهم وطبّهم (وهذا ما تؤكّده الكتابات القديمة).

وأشارت الكتب السماويّة (التوراة والإنجيل والقرآن) إلى الصلصال، فأطلقت عليه تسميات التراب والطين.

وأشاد علماء وأطباء العرب القدامى، بالمنافع الصحّيّة الشفائيّة للصلصال، كابن سينا، وابن البيطار ويوحنا ابن ماسويه والشيخ داوود الأنطاكي.

كما عرفت شعوب بلاد الصين، الصلصال، الذي استخدم للحفاظ على البشرة وتنقيتها وتحسين الهيئة الخارجيّة، وتقوية نموّ الشعر، ولعلاج الإعتلالات البدنيّة والنفسيّة، وشتّى الأمراض المزمنة وجروح الأطفال. وحتّى أيامنا الحاضرة، لا يزال الصلصال الصينيّ،

المتّصف بأنّه نوع من الطميّ (على شكل مسحوق أبيض ناصع اللّون)، يُستخدم في صناعة الأواني وأدوات التزيين وعطور الزينة، وفي العلاجات التجميليّة المرمّمة للبشرة والمفيدة، خاصّةً للسلّوليت. إذ يُسمّى هذا الصلصال، أيضاً «طين الخزف».

وشاع استعمال الصلصال في القرون الوسطى، كأسلوب علاجيّ قيّم ومحبّذ. ثمّ، ضعف الإهتمام به في عصر النهضة. غير أنّ التداوي به قد بعث من جديد، على أيدي الكاهن «كنيپ» Kneip، والعالم الألماني «فيلكي» Felke، والطبيب البريطانيّ «شيرتر» Shearter، والبروفيسور الأميركيّ «آلبينيل» Albinel، وغيرهم.

ويُروى أنّ نابوليون بونابرت ومحبوبته جوزفين، تداووا بالصلصال، وشفيا.

وفي بداية القرن العشرين الفائت، وإبّان الحرب العالميّة الأولى، استخدمه الطبيب الألمانيّ الشهير «ستامپف» Stumpf في ميدان محاربة الكوليرا Cholera [الهَيْضَة أو الهواء الأصفر].

كما أنّ هتلر، قد أمر بالحفاظ على الثروة الصلصاليّة في ألمانيا، وطلب تقييد حق استعمالها، بحيث يقتصر على شعبه لوحده، باعتباره أرقى شعوب العالم.

واستمرّت مكانة الصلصال تعلو، في المجالات الطبيّة والتجميليّة والصناعيّة. وتحدّث عنه البروفيسور العالميّ المعروف الدكتور «جان ڤالنيه» Jean Valnet، مبدياً إعجابه الشديد به، وشارحاً بإسهاب مزاياه الصحيّة والشفائيّة، مشبّهاً خواصّه،

بخواصّ الملفوف الطبيّة!

وأكّدت الدراسات والإختبارات العلميّة، اشتمال الصلصال على موادّ نشيطة، بيولوجيّاً، وتميّزه بخصائص هامّة نافعة للإنسان والحيوان، على حدّ سواء.

وتبرز اليوم أسماء خبراء عالميين في فنّ العلاج بالصلصال (بالطين)، أمثال:

- الإيطاليّة «ماري ليبير»؛

- الطبيبات الأميركيّات: «إيلين جيندلير»، «ماري بوتر»، «ويلما بيرغفيلد»؛

- والبروفيسور الأميركيّ في الجيولوجيا [علم طبقات الأرض] «لورانس كاثلز».

وتكثر المعالجات بالصلصال في الوقت الحالي في العديد من دول الكرة الأرضيّة، ولا سيّما في بلدان أوروبا الشرقيّة (كبلغاريا، ورومانيا)، وخصوصاً المطلّة منها على البحر الأسود، وفي فرنسا وإيطاليا وإنكلترا وألمانيا والمكسيك والولايات المتحدة الأميركيّة، وبعض بلدان أميركا اللاّتينيّة، والصين واليابان والهند ومصر وفلسطين المحتلّة (البحر الميت) وأوستراليا، وغيرها.

## ما الخصائص العلاجيّة للصلصال؟

لقد ثبت أنّ الصلصال المشويّ (المطبوخ) في الشمس، يضمّ [يجمع]:

- طاقة شمسيّة Solar Energy؛

- وإشعاعات مغنطيسيّة - كهربائيّة [إلكترومغنيطيّة] Electromagnetic Radiations؛

يمنحها للجسم البشريّ عند استخدامه.

من خصائصه الطبيّة (فوائده الصحيّة) المهمّة، أنّه:

- غير ضارّ، مطلقاً، بالإنسان.

- يمتصّ:

⊕ القيح [الصديد]؛

⊕ السّموم (يكافح التسمّمات Intoxications ويمتصّ سموم الأشربة والأطعمة والأدوية من المعدة والأمعاء)؛

⊕ والغازات؛

من الأمكنة المريضة في الجسم.

- يمتلك خواصّ مضادّة للميكروبات (مبيدة للجراثيم)، شديدة التعبير والوضوح.

- يستعيد صحّة وعافية [يرمّم] الخلايا والأنسجة المريضة.

ـ يجدّد الخلايا المُصابة.

ـ ينظّف الخلايا.

ـ يغذّي الخلايا والأنسجة.

ـ يزيد المقدرة الحيويّة للخلايا Cellular Bioactivity.

ـ يسرّع التئام وشفاء:

⊕ الجروح؛

⊕ والقروح.

ويُستخدم الصلصال، لهذه الغاية، خارجياً.

ـ يحافظ على توازن الجسم.

ـ يجدّد الجسم، ولا سيّما الجلد.

ـ يقوّي النظام المناعيّ للإنسان.

ـ مقاوم لفقر الدم (لاشتماله على معدن الحديد).

ـ مضادّ للوهن، بفضل تركيبه من الحديد، والكالسيوم، والمغنيزيوم.

ـ يزيل (يمتصّ) الروائح غير المحبّذة والكريهة، من الموادّ، الكثيرة، كـ:

⊕ الموادّ الشحميّة [الزيتيّة]، مثل الأدهان [الطلاءات].

⊕ الزيوت الطبيّة؛ وإلخ؛

عندما يُضاف إليها.

ـ يقاوم ترسّب اللّويحات الشحميّة في جدران الشرايين

(مضادّ لتصلّب الشرايين العصيديّ)، وذلك لمحتواه الغنيّ بسيليكات الألومينيوم.

- مضادّ للتدرّن [للسّلّ].
- يحارب الهَرَم.
- ينشّط الدورة الدمويّة.
- يحفّز الدورة اللّمفاويّة.
- يحسّن التروية الدمويّة في الدماغ.
- ينقّي البشرة.
- يضفي الحيويّة والنضارة على البشرة.
- يقي الجلد من:
  - ⊕ الترهّل والتجعّد؛
  - ⊕ والتشقّق.
- يقوّي نموّ الشعر، ويجعله لمّاعاً.

## ما الأهميّة الطبيّة للصلصال؟

للصلصال:

أهميّة فائقة، في الميادين الطبيّة:

- الوقائيّة؛
- العلاجيّة؛
- والتجميليّة.

- استخدام واسع في الوصفات العلاجيّة الكثيرة، والشائعة في الطّب الشعبيّ (الطّب الطبيعيّ البديل).

بسبب قدرته العالية على امتصاص الماء، يمكن استعمال بعض أنواع الصلصال:

- كسوّاغ Excipient (ما يُضاف إلى الدواء، ليصبح سائغاً)، للمراهم غير الدهنيّة Pommades non grasses (المعاجين الجلديّة)؛

- أو على شكل بودرة [مسحوق]، كضمادة [كرِفادة] Pansement (أو ككِمادة Compress)؛

- أو كماصّة معويّة Absorbant Intestinal (في حالات الإسهال).

وهناك أنواع أخرى من الصلصال، مثل «البنتونيت»

Bentonite (آجُرّ يحيل الألوان ويُستعمل في نزع الدهن من الأصواف)، تعطي جيلات Gels، تَتَنَدَّف [تَتَسَبَّخ] في حضور الكهارل [الإلكتروليتات] Electrolytes، مُمْتَزَّةً [مُسْتَجْذِبةً] البروتينات ومُكثِّفةً لجزيئاتها. ومن هنا، استخدام هذه الأنواع الصلصاليّة، كموادّ راشحة [مُرَشِّحَة أو مُصَفِّيَة] Substances Filtrantes.

ونشير إلى أنّ الصلصال، يُستعمل في الصناعات الغذائيّة، لإزالة الدهون والألوان، من منتجاتها.



الحمّام الصلصاليّ الساخن يرخي عضلات الجسم المتوتّرة

## إرشادات ضروريّة متعلّقة باستخدام الصلصال

يتمّ استعمال الصلصال للأغراض العلاجيّة، الخارجيّة والداخليّة، تحت إشراف الطبيب المختصّ.

وقبل البدء بالمعالجة، يجب اقتناع المريض، بدور الصلصال في مداواة مرضه (مشكلته المَرَضيّة).

### I ـ الإستخدام الخارجيّ للصلصال:

⊕ يُحضّر الصلصال للكمادة [للرِفادة] (للّصقة)، قبل تطبيقه على الجسم بـ٨ ساعات.

⊕ يعرّض الصلصال لأشعّة الشمس، حتّى يصير دافئاً.

⊕ يُسخّن الصلصال، في الطقس غير المشمس.

⊕ يُستعمل الصلصال، بارداً، في حال ارتفاع درجة حرارة الجسم (في حالة الحُمّى).

⊕ يوضع الصلصال المُحضّر للعلاج، في وعاء فخاريّ أو إناء مصنوع من البورسلان أو الكريستال (البلّور).

⊕ يُحرّك الصلصال المبلّل بالماء، بواسطة ملعقة خشبيّة

⊕ تُعدّ الكمادة أو اللّصقة، عبر بسط الصلصال على قطعة قماشيّة رقيقة، قطنيّة أو صوفيّة أو حريريّة، بحيث تكون سماكة هذه القطعة ٢ سنتم.

⊕ توضع رفادة (أو لصقة) الصلصال على الأمكنة المؤلمة، كمناطق:

- الصدر؛
- الظهر؛
- البطن (المعدة والأمعاء)؛
- الكليتين؛
- القدمين؛

وذلك بعد مرور ساعتين على تناول وجبة الطعام.

⊕ تبقى الكمادة على موضع الألم، حتّى يجفّ الصلصال (حتّى ٤ ساعات، تقريباً).

⊕ تُصان المنطقة المعالجة بالكمادة، من البرد، عن طريق لفّها بغطاء صوفيّ.

⊕ تُنزع الكمادة عن الجلد، في حال شعر المريض، بالإنزعاج القويّ أو بالوجع.

⊕ مدّة بقاء الكمادة (اللّصقة) الصلصاليّة على الجروح: ساعتين.

⊕ عند الإحساس بالحرقان في مكان الكمادة، أو عند حصول احمرار الجلد في هذا المكان، يُطلى بمقدار ضئيل من:

- زيت الزيتون؛

- أو زيت اللّوز الحلو.

⊕ لا يُستخدم الصلصال المستعمل سابقاً، في جلسات علاجيّة متكرّرة، بل يُستعاض عنه بصلصال جديد.

⊕ يوقف التداوي بالصلصال، في حال عدم حصول المريض على منفعة صحيّة من استعماله، وذلك، بقرار متّخذ من قبل الطبيب الأخصّائيّ المُعالج.

## II - الإستخدام الداخليّ للصلصال:

⊕ يُستعمل الصلصال، داخليّاً، بمراقبة دقيقة وصارمة من الطبيب الإختصاصيّ المُداوي.

⊕ أهمّ نواهي [موانع] تناول الصلصال، هي:

- تناول زيت الزيتون (منذ ٢٠ يوماً).

- التغذية الغنيّة بالشحوم (إستهلاك الأطعمة الشديدة الدسم).

- تناول البارافين (منذ ٢٠ يوماً).

- استخدام أدوية الطّب التماثليّ [الأدوية الهوميوپاتيّة] Homeopathic Drugs.

- المعالجة بالأشعّة السينيّة (Radiotherapy (X-Rays.

- جهوزيّة الأمعاء للإنسداد.

- الفتق.

- الإكتام [الإمساك] الشديد.

⊕ من الضروريّ التوقّف الفوريّ عن العلاج الداخليّ بالصلصال، في حال لم يعط النتائج الشفائيّة المرجوّة، وذلك بإشراف وموافقة الطبيب.

⊕ منعاً لحصول أيّة أضرار وتأثيرات جانبيّة لاستعمال الصلصال، داخليّاً، ينبغي أن تجري المداواة الصلصاليّة حسب تعليمات الطبيب الاختصاصيّ. فالصلصال لا يمكن استخدامه تلقائيّاً وعشوائيّاً من دون المشورة الطبيّة.



التدليك بالصلصال يصون إشراقة وألق البشرة

# كمادات الصلصال

الكمادات الصلصاليّة فعّالة، وعلى الأخصّ في حالات:

ـ الإمساك.

ـ الإسهال.

ـ النزلة المعويّة المزمنة.

كما تُستخدم هذه الكمادات في مداواة:

ـ الصداع.

ـ الميغرينا [داء الشقيقة].

ـ الرضوض.

ـ الأمراض الجلديّة.

ـ لدغ العقارب.

إنّ وضع كمادات الصلصال على البطن والرأس، في حالة ارتفاع درجة حرارة الجسم، يعطي تأثيراً بارزاً، مضادّاً لهذا الإرتفاع.

الكمادات الصلصاليّة وسيلة ثمينة، في تطبيب:

ـ تجمّد اليدين من البرد.

ـ تجمّد الرجلين بسبب البرد.

ـ الآلام في المفاصل.

ومن الطبيعيّ أنّ هذا المفعول العلاجيّ الجيّد، لا تملكه كلّ أنواع التربة.

أفضل تراب هو ذلك المتّسم بأنّه:

ـ مستخرج من مكان نظيف وجاف جدّاً.

ـ ليس لصوقاً، كثيراً.

ثمّ يأتي بعد هذا النوع من التراب، الصلصال الأبيض، الذي يطلي به الفلاحون في القرى، بيوتهم.

ويحتلّ المرتبة الثالثة، الصلصال النقيّ (الأبيض أو الأصفر). إذ من الضروريّ أن يكون هذا الصلصال منظّف، جيّداً، من براز الحيوانات وبقيّة الشوائب. ولهذه الغاية، يجب تصفيته بواسطة غربال كثيف، وذلك بعناية.

ثمّ، يُخلط الصلصال المُنقّى، مع القليل من الماء، ليصبح كالعجين.

بعدها، يُلفّ الصلصال بقطعة رقيقة من القماش الصوفيّ.

وتوضع الكمادة المُحضّرة، على الموضع المُصاب من الجسم.

تُنزع الكمادة عن الجسم، قبل أن يجفّ الصلصال.

وإجمالاً، يبقى الصلصال طريّاً، حوالى ساعتين إلى ثلاث ساعات.

ينبغي رمي الصلصال المستخدم لمرّة واحدة، في سلّة المهملات. أمّا الفوطة المستعملة لعمل الكمادة، فيمكن الإستفادة منها، ثانيةً، ولكن بعد غسلها الجيّد.

وعندما تُهيّىء كمادة صلصاليّة للبطن، فإنه يجب تغطيته مسبقاً بمنشفة ساخنة، قبل وضع هذه الكمادة فوقه.

**الكمادة الصلصاليّة للبطن:**

تُعمل الكمادة الصلصاليّة للبطن، من دون قُماش مُشَمَّع، إذ تُنقع الكميّة المطلوبة من:

- الصلصال النقيّ؛
- أو التراب الأبيض المصفّى؛

في القليل من الماء الحارّ، بشكل نحصل فيه على عجينة ليّنة.

ولصنع الكمادة، يُحضّر قماش رقيق، أوسع من المكان المُصاب بـ٢ ـ ٣ سنتم، وطويل، بحيث يحيط بكامل البطن (ولكن من دون منطقة العجز).

ثمّ، يُطلى هذا القماش بطبقة من الطين (الوحل) الصلصاليّ، سماكتها ١ سنتم، ويُلفّ الموضع المريض بشكل، يبقى فيه الطين تحت القماش.

وتفادياً لاحتكاك الصلصال بالجلد، مباشرةً، يُغطّى البطن بمنشفة قطنيّة ساخنة.

أمّا فوق الكمادة الصلصاليّة، فيوضع غطاء أو حزام صوفيّ، للحفاظ على درجة حرارة هذه الكمادة، ممّا يضمن مفعولها العلاجيّ المنتظر.

تُترك الكمادة على البطن، حتّى يبدأ الصلصال بالنشفان (بالتجفّف).

بعد ذلك، يُغسل جلد البطن بالماء الساخن.

**الكمادة الصلصاليّة للرأس:**

تُعدّ هذه الكمادة بنفس طريقة الكمادة الصلصاليّة للبطن، مع فارق وحيد هو استبدال الماء بالخلّ، كما لا توضع منشفة بين الكمادة الصلصاليّة والرأس، مع الإشارة إلى إمكانيّة أن تكون كمادة الرأس مؤلّفة من الصلصال والماء، أيضاً.

**الكمادات الصلصاليّة لأجزاء الجسم الأخرى:**

في تحضير جميع الكمادات الصلصاليّة لأجزاء الجسم الأخرى، يُتّبع ذات أسلوب إعداد كمادة الرأس الصلصاليّة. ولكن، عندما تُستعمل الكمادة لعلاج الرضوض، الإلتهابات والقلب العصبيّ [عُصاب القلب]، يكون من الأفضل أن يُستعاض عن الماء، بـ:

- الخلّ العنبيّ الساخن؛
- أو مزيج مقدارين متعادلين من الخلّ والماء.

كما، من الممكن أن تنفع الكمادات الصلصاليّة، في معالجة البثور الجلديّة المختلفة (كالطفح الجلديّ، مثلاً)، وذلك بنجاح ملموس.

وعندما يتطلّب الأمر أن تكون كمادة الصلصال أكثر سخونةً، يجب تبليلها بالماء الحارّ أو بالخلّ، مباشرةً، قبل وضعها على المكان المُصاب من الجسم.



التدليك بالصلصال يفيد لأوجاع العمود الفقريّ

# أيّة أمراض
# وأعراض مَرَضيّة
# تُداوى بالصلصال؟

## مجالات الاستخدام الشائعة للصلصال

للصلصال فوائد صحيّة هامّة، ومن مجالات استعماله الشائعة، نورد:

- الوهن الجسديّ Physical Asthenia.
- ضعف الجهاز المناعيّ لدى الإنسان.
- الأمراض الرئويّة (يؤخذ داخليّاً).
- السّلّ Tuberculosis.
- أوجاع الصدر.
- أمراض الجهاز الهضميّ:
  - ⊕ أمراض المعدة.
  - ⊕ أوجاع المعدة.
  - ⊕ أمراض الأمعاء؛ وغيرها.
- أمراض فقر الدم [الأنيميا].
- مرض تصلّب الشرايين العصيديّ.
- نقصان المعادن في الجسم.
- الأوجاع الكلويّة.
- التسمّمات الغذائيّة (يمتصّ سموم الأشربة والأطعمة من المعدة والأمعاء).

- الوهن النفسيّ.
- الوهن العقليّ.
- الأمراض والآفات الجلديّة.
- الجروح.
- القروح الجلديّة.
- آلام العمود الفقريّ، ولا سيّما المزمنة منها.
- الشيخوخة (الهَرَم).
- الأمراض الخبيثة (الأورام السرطانيّة)؛ وإلخ.



الصلصال فعّال في معالجة برودة اليدين

# أهمّ دواعي الإستطباب بالصلصال

## الأمراض الجلديّة:

| إسم المرض | نتيجة المداواة بالصلصال |
|---|---|
| الحُكاك الجلديّ | جيّدة |
| الإكزيما | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| الحَصَف [القوباء أو الإمپيتيغو] | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| البثور الجلديّة | جيّدة جدّاً |
| حبّ الشباب [الأكنة أو العُدّ] | جيّدة جدّاً |
| البثور [الحبوب] الورديّة | جيّدة جدّاً |
| الجروح | جيّدة |
| القروح | جيّدة |
| الدمامل | جيّدة |
| الخُرّاجات الباردة | جيّدة |
| الخُرّاجات الحارّة | جيّدة |
| ضربة الشمس [الرُّغن] | جيّدة جدّاً |
| الحروق الجلديّة (ومن ضمنها حروق الشمس) | جيّدة جدّاً |
| برودة وتجمّد الأطراف | جيّدة جدّاً |

| برودة اليدين | جيّدة جدّاً |
| --- | --- |
| برودة الرجلين | جيّدة جدّاً |
| التشقّقات الجلديّة | جيّدة جدّاً |
| تشقّق اليدين من البرد | جيّدة جدّاً |
| تشقّق الرجلين من البرد | جيّدة جدّاً |
| ترهّل الجلد | جيّدة جدّاً |
| التجعّدات الجلديّة (تجعّد الوجه) | جيّدة جدّاً |
| الجُلاد [الديرماتوز] | وسط |
| الجمرة [الأنتراكس] | وسط |
| المُوات [الغنغرينا] | وسط |
| الزُّهام [السيلان الدهنيّ أو السيبوريا] (فرط إفراز الغدد الدهنيّة الجلديّة) | جيّدة جدّاً |
| تعب وإجهاد البشرة | جيّدة جدّاً |
| للعناية بالوجه | ممتازة |
| لتجميل البشرة (لتنقية البشرة) | ممتازة |
| جفاف البشرة (لإكساب البشرة الجافة [الناشفة] الحيويّة) | جيّدة جدّاً |
| لإعادة التوازن إلى البشرة الدهنيّة [الزيتيّة] | جيّدة جدّاً |
| للوقاية من التجاعيد الجلديّة | ممتازة |

| | |
|---|---|
| لسعات [لدغات] الحشرات | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| العضّات | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| ضعف نموّ الشعر | جيّدة جدّاً |
| تكسّر الشعر | جيّدة جدّاً |
| تساقط الشعر | جيّدة جدّاً |
| قشرة الرأس | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| إلتهاب حتار [ما حول] الظفر (الداحس أو البناريتسيوم) | وسط |

## أمراض الجهاز الحركيّ:

| إسم المرض | نتيجة المداواة بالصلصال |
|---|---|
| الإلتهاب المفصليّ | جيّدة |
| داء الروماتيزم المفصليّ | جيّدة |
| إلتهاب المفصل الرثيانّي [شبه الروماتيزميّ] | جيّدة |
| إلتهاب حول المفصل الكتفيّ [إلتهاب حول المفصل العضديّ ـ اللّوحيّ] | جيّدة |
| إلتهاب حول مفصل الركبة | جيّدة |
| إلتهاب حول مفاصل القدم | جيّدة |

| | |
|---|---|
| إعتلال غضروف داغصة [رضفة] الركبة | جيّدة |
| داء النقرس | جيّدة |
| ضعف (هشاشة) العظام | جيّدة |
| ترقّق العظام | وسط - جيّدة |
| إلتواء المفاصل | جيّدة |
| تورّم المفاصل | جيّدة جدّاً |
| الرضوح | جيّدة جدّاً |
| الرضوض (الكدمات أو الصدمات) | جيّدة جدّاً |
| التّوْصيم [وجع وتكسّر الجسد] | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| التشنّج العضليّ في الرقبة | جيّدة جدّاً |
| التشنّج العضليّ في الكتف | جيّدة جدّاً |
| تشنّج عضلات الساق [رَبْلَة الساق] | جيّدة جدّاً |
| تشنّج عضلات الوجه اللاّإراديّ [عَرّة الوجه أو التيك] | جيّدة |
| تيبّس [تقبّض] الجسم | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| الإختلاجات | جيّدة |
| إنهاك القوى العضليّة | جيّدة |
| الوهن (الضعف) العضليّ | جيّدة جدّاً |
| أوجاع العمود الفقريّ الرقبيّ (آلام أعلى الظهر) | جيّدة جدّاً |

| | |
|---|---|
| أوجاع أسفل الظهر (آلام القَطَن) [اللّومبالغيا أو اللّومباغو] | جيّدة جدّاً |
| التوتّر في فقرات العنق [الرقبة] | جيّدة جدّاً |
| أوجاع مؤخّرة العنق بعد الإصابة برضح | جيّدة جدّاً |
| الحركة المحدودة للمفاصل بعد التعرّض للرضح [للإصابة] | جيّدة جدّاً |
| أوجاع المفاصل (آلام الإلتهابات المفصليّة) | جيّدة جدّاً |
| الروماتيزم العضليّ | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| الآلام التي تلي العمليّات الجراحيّة في العمود الفقريّ | جيّدة |
| آلام الكتف | جيّدة جدّاً |
| وجع رضّة الكتف | جيّدة جدّاً |
| ألم التواء [انفتال] مفصل الكتف (الحادّ) | جيّدة جدّاً |
| وجع الإنفتال الحادّ للرقبة | جيّدة جدّاً |
| ألم العضلات الوجهيّة | جيّدة جدّاً |
| الإلتهابات العضليّة | جيّدة جدّاً |
| الوجع الناجم عن الفُصال | جيّدة |
| [الداء المفصليّ] في المفصل الفكيّ | جيّدة |
| وجع الداء المفصليّ في المفصل الحوضيّ - الفخذيّ | جيّدة |
| داء الفُصال الفخذيّ | جيّدة |

| وجع الورك [ألم الحرقفة أو الوُرَاك] | جيّدة ـ جيّدة جداً |
| --- | --- |
| أوجاع القَطَن والورك | جيّدة جداً |
| الوجع الناتج عن إجهاد مفصل الركبة | جيّدة جداً |
| داء الفُصال في مفصل الركبة | جيّدة |
| اعتلال غضروف داغصة الركبة وألم الغضروف | جيّدة |
| تلف غضروف الركبة | وسط ـ جيّدة |
| الألم المصاحب لتلف مفصل الركبة [الوجع الناشىء عن إصابة مفصل الركبة] | جيّدة |
| إلتهاب وتر العرقوب وألمه | جيّدة ـ جيّدة جداً |
| إنفتال [التواء] مفصل الكاحل وانتفاخه | جيّدة جداً |
| تورّم مفصل الكاحل | جيّدة جداً |
| الوجع المرافق لانفتال مفصل الكاحل | جيّدة جداً |
| حالة ما بعد خلع مفصل الكتف | جيّدة |
| متلازمة الفقرات الرقبيّة العليا والوجع والتوتّر الناجمان عن هذه المتلازمة | جيّدة جداً |
| الوجع والتوتر المصاحبان لمتلازمة الفقرات الرقبيّة السفلى | جيّدة جداً |
| أوجاع المتلازمة التالية لشقّ القرص الفقريّ | جيّدة ـ جيّدة جداً |
| أوجاع رسغ القدم | جيّدة ـ جيّدة جداً |
| متلازمة «النفق الرسغيّ» | جيّدة |

| | |
|---|---|
| وجع مشط القدم [وجع القدم أو الوجع العُرْشيّ] | جيّدة جدّاً |
| إلتهاب رباط المفصل | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| إلتهاب وتر العضلة | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| إلتهاب غمد الوتر العضليّ | جيّدة - جيّدة جدّاً |

## أمراض الجهاز العصبيّ [الأمراض العصبيّة]:

| إسم المرض | نتيجة المداواة بالصلصال |
|---|---|
| الإلتهابات العصبيّة | جيّدة جدّاً |
| إلتهاب العصب الوركيّ | جيّدة جدّاً |
| إلتهاب العصب الرضحيّ [الإصابيّ] | جيّدة |
| إلتهاب العصب الكحوليّ | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| إلتهاب العصب الأرجيّ | جيّدة |
| إلتهاب العصب التنكّسيّ | جيّدة |
| إلتهاب العصب السّكريّ [الديابيطيّ] | جيّدة |
| إلتهاب العصب الإقفاريّ | جيّدة |
| إلتهاب العصب المهنيّ | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| إلتهاب العصب الرثويّ [الروماتيزميّ] | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| إلتهاب العصب التسمّميّ | وسط - جيّدة |
| إلتهاب الأعصاب المتعدّدة الكحوليّ | جيّدة |
| إلتهاب الأعصاب المتعدّدة الأرجيّ | جيّدة |

| | |
|---|---|
| إلتهاب الأعصاب المتعدّدة السّكّريّ | جيّدة |
| إلتهاب الأعصاب المتعدّدة المهنيّ | جيّدة جدّاً |
| إلتهاب الأعصاب المتعدّدة السّمّيّ | جيّدة |
| إعتلال الأعصاب السّكّريّ | جيّدة |
| إلتهابات جذور الأعصاب | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| إلتهاب جذور الأعصاب العنقيّة والصدريّة | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| إلتهاب جذور الأعصاب القَطَنيّة والعجزيّة | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| إلتهاب جذور الأعصاب العجزيّة | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| إلتهاب جذور الأعصاب الإنضغاطيّ | جيّدة جدّاً |
| إلتهاب الضفيرة الرقبيّة | جيّدة |
| إلتهاب الضفيرة العضديّة | جيّدة |
| إلتهاب الضفيرة القَطَنيّة ـ العجزيّة | جيّدة جدّاً |
| إلتهاب الضفيرة الإصابيّ [الرضحيّ] | جيّدة |
| الوهن العصبيّ اللاّفيتامينيّ | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| الوهن العصبيّ السّكّريّ | جيّدة |
| الوهن العصبيّ التسمّميّ | جيّدة |
| الوهن العصبيّ العضويّ | جيّدة |
| الوهن العصبيّ الشلليّ | جيّدة |
| الوهن العصبيّ الجنسيّ | جيّدة |

| | |
|---|---|
| الوهن العصبيّ الرضحيّ | جيّدة |
| أنواع أخرى من الوهن العصبيّ | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| الإختلاجات | وسط ـ جيّدة |
| التوتّر العصبيّ (العصبيّة) | جيّدة جدّاً ـ ممتازة |
| التوتّر العصبيّ المرافق للعادة الشهريّة الحيضيّة | جيّدة جدّاً |
| التوتّر العصبيّ المصاحب لمرحلة سن الإياس | جيّدة جدّاً |
| توتّر العصب الوديّ [تشنّج العصب السمبتاويّ] | جيّدة جدّاً |
| وجع الرأس الحادّ | جيّدة جدّاً |
| وجع الرأس [الصداع] المزمن | جيّدة جدّاً |
| الصداع التوتّريّ | جيّدة جدّاً |
| الصداع الناجم عن متلازمات التنكّس العظميّ ـ الغضروفيّ في الرقبة | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| الصداع عقب رضّ الدماغ | جيّدة |
| الصداع الناتج عن فقر الدم | جيّدة |
| الصداع الناشيء عن التهاب الجيوب الأنفيّة | جيّدة جدّاً |
| الصداع المتّصل بنزلة المسالك التنفسيّة العلويّة | جيّدة جدّاً |
| الصداع المرتبط بإجهاد حاسّة البصر | جيّدة جدّاً |
| الصداع الناجم عن ارتفاع ضغط الدم الشريانيّ | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| الصداع الكبديّ المصدر | جيّدة |

| الصداع الوعائيّ المنشأ [الميغرينا] | جيّدة جدّاً |
|---|---|
| الميغرينا الشائعة | جيّدة جدّاً |
| الميغرينا الكلاسيكيّة | جيّدة جدّاً |
| الميغرينا المصاحبة للحيض [داء الشقيقة الحيضيّة] | جيّدة جدّاً |
| داء الشقيقة [الميغرينا] العينيّة | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| شقيقة الشلل العينيّ | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| الميغرينا المرتبطة بالفالج [بالشلل النصفيّ] | جيّدة |
| الآلام العصبيّة | جيّدة جدّاً ـ ممتازة |
| ألم العصب الوجهيّ | جيّدة جدّاً |
| وجع العصب التوأميّ الثلاثيّ | جيّدة جدّاً |
| ألم العصب القذاليّ [وجع عصب مؤخّرة الرأس] | جيّدة جدّاً |
| وجع العصب بين الضلعيّ [الألم العصبيّ الوربيّ] | جيّدة جدّاً |
| الوجع العصبيّ المهنيّ | جيّدة جدّاً |
| وجع الضفيرة العضديّة | جيّدة جدّاً |
| ألم العقب | جيّدة جدّاً |
| ألم النسا [عرق النسا أو ألم العصب الوركيّ] | جيّدة جدّاً ـ ممتازة |
| الألم العصبيّ الرضحيّ [الإصابيّ] | جيّدة جدّاً |
| الألم النفسانيّ | جيّدة جدّاً |
| الألم العصبيّ الصرعيّ الشكل | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |

| | |
|---|---|
| وجع الإعتلال العصبيّ | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| الاعتلال العصبيّ السّكريّ | جيّدة |
| الإعتلال العصبيّ (العُصاب) الإغتذائيّ ـ الوعائيّ | جيّدة |
| الإعتلال العصبيّ الإنسماميّ الدرقيّ | جيّدة |
| الشلل | جيّدة |
| شلل العصب الوجهيّ | جيّدة جدّاً |
| الشلل غير المكتمل في الوجه [الخذل الوجهيّ] | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| النقص الوقتيّ في التروية الدمويّة للدماغ | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| عُصاب المعدة (المعدة العصبيّة) | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| العُصاب القلبيّ | جيّدة |
| العُصاب الإغتذائيّ ـ الوعائيّ | جيّدة |

## الأمراض النفسيّة:

| إسم المرض | نتيجة المداواة بالصلصال |
|---|---|
| المزاج المتعكّر | جيّدة جدّاً ـ ممتازة |
| إضطراب المزاج الحيضيّ | جيّدة جدّاً |
| إضطراب المزاج الناجم عن تعاطي المشروبات الكحوليّة | جيّدة جدّاً |
| القلق | جيّدة جدّاً ـ ممتازة |

| | |
|---|---|
| القلق المصاحب للإكتئاب | جيّدة جدّاً |
| الضيق النفسيّ [الغمّ أو الهمّ] | جيّدة جدّاً |
| الإكتئاب | جيّدة جدّاً |
| الإكتئاب الكحوليّ | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| الإكتئاب الوهنيّ | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| الإكتئاب الخفيف | جيّدة جدّاً |
| الإكتئاب البسيط | جيّدة جدّاً |
| الإكتئاب العُصابيّ | جيّدة جدّاً |
| الإكتئاب الإياسيّ | جيّدة جدّاً |
| الإكتئاب الشيخوخيّ | جيّدة جدّاً |
| الإكتئاب الشلليّ | وسط - جيّدة |
| الإكتئاب الدوريّ | وسط - جيّدة |
| الإكتئاب الزورانيّ | وسط - جيّدة |
| الإكتئاب الرُّهابيّ | وسط - جيّدة |
| الإكتئاب العوارضيّ [العرضيّ] | وسط - جيّدة |
| الإكتئاب الذهوليّ | وسط - جيّدة |
| إكتئاب ما بعد الولادة | جيّدة جدّاً |
| إكتئاب الأطفال | جيّدة جدّاً |
| إكتئاب المراهقين | جيّدة جدّاً |

| الضغوط النفسيّة المدرسيّة (الجامعيّة) | جيّدة جدّاً ـ ممتازة |
| --- | --- |
| رُهاب الإمتحانات المدرسيّة (الجامعيّة) | جيّدة جدّاً |
| إرتفاع درجة حرارة الجسم المرافق لرُهاب الإمتحانات | جيّدة جدّاً |
| الخوف | جيّدة جدّاً |
| الحزن | جيّدة جدّاً |
| اليأس [القنوط] | جيّدة جدّاً |
| رُهاب البرد | جيّدة جدّاً |
| ألم البرد | جيّدة جدّاً ـ ممتازة |
| الإعتلال النفسيّ الوهنيّ | جيّدة جدّاً |
| الإعتلال النفسيّ الصرعانيّ [الصرعيّ الشكل] | جيّدة |
| الإعتلال النفسيّ الزورانيّ | وسط ـ جيّدة |
| الإعتلال النفسيّ الهيستيريّ | وسط ـ جيّدة |
| الإعتلال النفسيّ الجنسيّ | وسط ـ جيّدة |
| الإنقباض النفسانيّ | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| الذُّهان الكحوليّ | وسط ـ جيّدة |
| الذُّهان العاطفيّ | جيّدة |
| جنون (ذُهان) الحَمْل | وسط ـ جيّدة |
| الذُّهان الإكتئابيّ | جيّدة |

| ذُهان المراهقين | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
|---|---|
| ذُهان الإنهاك | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| الذُّهان الإياسيّ | جيّدة |
| الذُّهان الحيضيّ | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| الذُّهان الشيخوخيّ | جيّدة |
| الذُّهان الدوائيّ | وسط ـ جيّدة |
| الذُّهان المزمن | وسط ـ جيّدة |
| الذُّهان الفصاميّ ـ العاطفيّ | وسط ـ جيّدة |
| الذّهان الصرعيّ | وسط |
| الوهن النفسي [الضعف أو النهك النفسانيّ] | جيّدة جدّاً |
| التعب النفسيّ | جيّدة جدّاً ـ ممتازة |
| الإرهاق النفسيّ | ممتازة |
| [الضغط النفسيّ أو السترس Stress] | ممتازة |
| الوهن [الضعف] العقليّ | جيّدة جدّاً |
| أمراض المزاج اللّمفاويّ | جيّدة جدّاً |
| داء النقطة [الصرع أو الإپيلپسيا] | وسط ـ جيّدة |
| الصرع الكحوليّ | وسط ـ جيّدة |
| الصرع الأرجيّ | وسط ـ جيّدة |
| صرع الحوامل | وسط ـ جيّدة |

| | |
|---|---|
| صرع الأطفال | وسط ـ جيّدة |
| صرع المراهقين | جيّدة |
| الصرع الهيستيريّ | وسط |
| الصرع الحيضيّ | وسط ـ جيّدة |
| الصرع النفسيّ | وسط ـ جيّدة |
| الصرع الشيخوخيّ | وسط |
| الصرع الرضحيّ [الإصابيّ] | وسط |
| الصرع الصباحيّ | وسط |
| الصرع الضوئيّ المنشأ | وسط |
| عُصاب الأطفال | جيّدة جدّاً |
| عُصاب الخوف | جيّدة جدّاً |
| عُصاب القلق [الضجر] | جيّدة جدّاً |
| العُصاب الهيستيريّ | وسط ـ جيّدة |
| العُصاب الرُّهابيّ | جيّدة |
| العُصاب الإكتئابيّ | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| عُصاب المراهقين | جيّدة جدّاً |
| عُصاب الحوامل | جيّدة جدّاً |
| العُصاب الإياسيّ | جيّدة جدّاً |
| العُصاب الشيخوخيّ | جيّدة جدّاً |

| العُصاب المهنيّ | جيّدة جدّاً |
|---|---|
| العُصاب الاجتماعيّ | جيّدة جدّاً |
| العُصاب الجنسيّ | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| العُصاب الوسواسيّ | جيّدة |
| العُصاب الرضحيّ [الإصابيّ] | جيّدة |
| العُصاب الانعكاسيّ | جيّدة |
| إضطرابات النوم | جيّدة جدّاً |
| نقص [قلّة النوم] | جيّدة جدّاً |
| الأرق | جيّدة جدّاً |
| حرمان النوم المزمن | جيّدة جدّاً |
| النوم غير المنتظم | جيّدة جدّاً |
| الهلوسات خلال النوم | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| التخيّلات في أثناء النوم | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| الإستيقاظ [النهوض] المشوّش | جيّدة جدّاً |
| السترس التالي للرضّ | جيّدة جدّاً |
| إضطرابات القلق الكحوليّة السبب | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| إضطرابات النوم الكحوليّة السبب | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |

## أمراض الجهاز التنفسيّ:

| إسم المرض | نتيجة المداواة بالصلصال |
|---|---|
| السّعال | جيّدة جدّاً |
| نزلة البرد | جيّدة جدّاً |
| الرشح الحادّ [الزكام الشديد] | جيّدة جدّاً |
| الغريب (الإنفلونزا) | جيّدة جدّاً |
| إلتهاب البلعوم | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| إلتهاب اللّوزتين (الذبحة اللّوزيّة) | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| إلتهاب الجيوب حول الأنفيّة | جيّدة جدّاً |
| نزلة المجاري التنفسيّة العليا | جيّدة جدّاً |
| إلتهاب الرغامى [إلتهاب القصبة الهوائيّة] | جيّدة جدّاً |
| آلام الحلق (أوجاع الحنجرة) | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| إلتهاب الحنجرة | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| السّعال الديكيّ [الشاهوق] | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| العلل الرئويّة (الأمراض الصدريّة) | جيّدة |
| إلتهاب القصبات [الشعب] الرئويّة (إلتهاب الشعب المزمن أو النزلة القصبيّة المزمنة) | جيّدة |
| أوجاع الصدر | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| الذبحة الصدريّة [خناق الصدر] | جيّدة |

| | |
|---|---|
| النفاخ [الإنتفاخ] الرئويّ (الإمفيزيما الرئويّة) | وسط |
| السّلّ الرئويّ | وسط |
| ألم الجنبة [وجع البلّورا أو الُجناب] | وسط ـ جيّدة |

## أمراض القلب والأوعية الدمويّة:

| إسم المرض | نتيجة المداواة بالصلصال |
|---|---|
| تعب القلب | جيّدة |
| إجهاد القلب | جيّدة |
| آلام القلب | جيّدة |
| خفقان [اختلاج] القلب | جيّدة |
| مرض تصلّب الشرايين العصيديّ | جيّدة |
| خلل توتّر الأوعية الدمويّة العصبيّ | جيّدة |
| أمراض الأوعية الدمويّة في أطراف الجسم | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| الإضطرابات الوعائيّة التشنّجيّة | جيّدة |
| إلتهاب بطانة الشريان | وسط ـ جيّدة |
| إلتهاب الوريد الدمويّ | وسط ـ جيّدة |
| إلتهاب حول الوريد | جيّدة |
| البواسير | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |

## أمراض الدم والدورة الدمويّة:

| إسم المرض | نتيجة المداواة بالصلصال |
| --- | --- |
| أمراض فقر الدم [الأنيميا] | وسط - جيّدة |
| داء الخَفَر [الإسقربوط] | وسط - جيّدة |
| إضطرابات دوران الدم [إختلالات الدورة الدمويّة] | جيّدة |
| ضعف دوران الدم | جيّدة جدّاً |
| نقص التروية الدمويّة في أنسجة الجسم | جيّدة جدّاً |
| الإقفار الدماغيّ [قلّة تروية الدماغ بالدم] | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| خلل توتّر الدورة الدمويّة العصبيّ [خلل التوتّر العصبيّ الدورانيّ] | جيّدة |

## أمراض الجهاز الهضميّ:

| إسم المرض | نتيجة المداواة بالصلصال |
| --- | --- |
| عسر الهضم الفيزيولوجيّ | جيّدة جدّاً |
| عسر الهضم العصبيّ | جيّدة |
| عسر الهضم الغذائيّ | جيّدة |
| عسر الهضم المَعِدِيّ | جيّدة |
| عسر الهضم المعويّ | جيّدة |
| عسر الهضم التسمّميّ | وسط - جيّدة |
| الحموضة الزائدة في المعدة | وسط - جيّدة |

| | |
|---|---|
| ألم المعدة | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| ألم المعدة العصبيّ | جيّدة جدّاً |
| مغص المعدة | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| عُصاب المعدة [المعدة العصبيّة] | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| النفخة في المعدة (تطبّل أو انتفاخ البطن) | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| القرحة المَعِدِيّة | وسط ـ جيّدة |
| إلتهابات المعدة | وسط ـ جيّدة |
| إلتهاب المعدة الغذائيّ | وسط ـ جيّدة |
| إلتهاب المعدة الكحوليّ | وسط ـ جيّدة |
| إلتهاب المعدة الضموريّ | وسط ـ جيّدة |
| إلتهاب المعدة التسمّمي | وسط ـ جيّدة |
| إلتهاب المعدة المزمن | وسط ـ جيّدة |
| إلتهاب المعدة القرحيّ | وسط ـ جيّدة |
| قرحة المعي الإثني عشريّ | وسط ـ جيّدة |
| ألم الأمعاء | وسط ـ جيّدة |
| مغص الأمعاء | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| الغازات في المعدة والأمعاء | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| إلتهابات القولون | وسط ـ جيّدة |
| إلتهاب القولون الغذائيّ | وسط ـ جيّدة |

| | |
|---|---|
| إلتهاب القولون الضموريّ | وسط ـ جيّدة |
| إلتهاب القولون الدوديّ | وسط ـ جيّدة |
| إلتهاب القولون التسمّميّ | وسط ـ جيّدة |
| إلتهاب القولون الطفيليّ | وسط ـ جيّدة |
| إلتهاب القولون التشنّجيّ [التقلّصيّ] (القولون المتهيّج) | وسط ـ جيّدة |
| إلتهاب القولون القرحيّ | وسط ـ جيّدة |
| إلتهاب القولون المزمن | وسط ـ جيّدة |
| الديدان الطفيليّة في الأمعاء | وسط ـ جيّدة |
| الزُّحار [الديزنتيريا] | وسط ـ جيّدة |
| أمراض الكبد | وسط ـ جيّدة |
| إلتهاب الكبد المزمن | وسط ـ جيّدة |
| إلتهاب الكبد التسمّميّ | وسط |
| تشمّع الكبد [التليّف الكبديّ] | وسط ـ جيّدة |
| تشمّع الكبد الإغتذائيّ | وسط ـ جيّدة |
| تشمّع الكبد التسمّميّ | وسط ـ جيّدة |
| تشمّع الكبد الكحوليّ | وسط ـ جيّدة |
| رمل وحصى المرارة | جيّدة |
| إلتهابات المرارة | جيّدة |

| | |
|---|---|
| إلتهاب المرارة اللاّحصويّ | جيّدة |
| إلتهاب المرارة الحصويّ | جيّدة |
| إلتهاب المرارة المزمن | جيّدة |
| إلتهاب المرارة التسمّميّ | جيّدة |
| إضطرابات حركة المجاري الصفراويّة | جيّدة |
| تشقّق الشرج | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| البواسير | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |

## أمراض الجهاز البوليّ:

| إسم المرض | نتيجة المداواة بالصلصال |
|---|---|
| إلتهاب المثانة | وسط ـ جيّدة |
| الألم الكلويّ | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| المغص الكلويّ | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| ارتفاع معدّل الحامض البوليّ [حمض اليوريك] في الدم | وسط |
| البيلة البروتينيّة [الزلاليّة] أو البول الزلالي | وسط |
| قلّة البول | وسط |
| قلّة البول الإنفعاليّة | وسط |
| قلّة البول الكلويّة | وسط |

| | |
|---|---|
| حصر البول [إنحباس البول] | وسط |
| حصر البول الكلويّ | وسط |
| حصر البول الحصويّ | وسط |
| حصر البول التسمّميّ | وسط |
| الرمل والحصى في الكليتين | وسط ـ جيّدة |
| الرمل والحصى في المجاري البوليّة | وسط ـ جيّدة |
| الرمل والحصى في المثانة | وسط ـ جيّدة |

**أمراض الجهاز التناسليّ والإضطرابات الجنسيّة عند الذكر (الرجل):**

| إسم المرض | نتيجة المداواة بالصلصال |
|---|---|
| إلتهاب غدّة البروستات | جيّدة |
| إلتهاب البروستات الإحتقاني | جيّدة |
| إلتهاب البروستات المزمن | جيّدة |
| ضعف انتصاب القضيب | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| إضطراب ذروة [هزّة] المجامعة عند الرجل | جيّدة |
| نقص الشهوة الجنسيّة | جيّدة |
| رُهاب الجماع الجنسيّ | جيّدة |
| الضعف (الوهن) الجنسيّ | جيّدة |

**الأمراض النسائيّة والإضطرابات الجنسيّة لدى الأنثى (المرأة):**

| إسم المرض | نتيجة المداواة بالصلصال |
|---|---|
| إضطرابات الدورة الشهريّة | جيّدة |
| قلّة الحيض | جيّدة |
| عسر الحيض [آلام الطمث] | جيّدة جدّاً |
| ألم الرحم | جيّدة جدّاً |
| إلتهابات الرحم | جيّدة |
| إلتهاب الرحم النفاسيّ | جيّدة |
| إلتهاب الرحم المزمن | جيّدة |
| إلتهاب الرحم السيلانيّ النفاسيّ | وسط - جيّدة |
| إلتهابات جنيب [حول] الرحم | جيّدة |
| إلتهاب جنيب الرحم السيلانيّ | وسط - جيّدة |
| إلتهابات المبيض والأنبوب الرحميّ [إلتهابات ملحقات الرحم] | جيّدة |
| إلتهاب الملحقات السيلانيّ | وسط - جيّدة |
| إلتهاب الملحقات المزمن | جيّدة |
| إلتهاب المبيض المزمن | جيّدة |
| إلتهاب المبيض السيلانيّ | وسط - جيّدة |
| السيلان الأبيض من المهبل | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| إلتهاب المهبل السيلانيّ | جيّدة - جيّدة جدّاً |

| | |
|---|---|
| إلتهاب المهبل الشيخوخيّ | جيّدة |
| إلتهاب المهبل الضموريّ | جيّدة |
| التشنّج [الإنقباض] المهبليّ | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| عسر الجماع [صعوبة المجامعة] (ألم الجماع) | جيّدة |
| إضطرابات الإثارة الجنسيّة عند المرأة | جيّدة |
| الوهن الجنسيّ | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| ضعف الرغبة الجنسيّة (البرودة الجنسيّة) | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| قلّة المقدرة الجنسيّة | جيّدة |
| ضعف الأداء الجنسيّ | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| رُهاب المجامعة الجنسيّة | جيّدة |
| إختلال هزّة [رعشة] المجامعة عند المرأة | جيّدة |
| الحَمْل | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| ترهّل الثدي | جيّدة جدّاً - ممتازة |
| تشقّق الثدي | ممتازة |
| نقص إفراز حليب الثدي (في مرحلة الإرضاع) | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| تجعّد الوجه | جيّدة جدّاً |
| تجعّد العنق | جيّدة جدّاً |
| السللّوليت | جيّدة جدّاً |
| إضطرابات (عوارض) سِنّ الإياس | جيّدة جدّاً |

### أمراض الغدد:

| إسم المرض | نتيجة العلاج بالصلصال |
| --- | --- |
| إضطرابات الغدد الباطنيّة الإفراز [الغدد الصمّاء] | جيّدة |
| إلتهاب الغدّة الدرقيّة | جيّدة |
| تضخّم الغدّة الدرقيّة | جيّدة |
| إلتهابات غدّة الموثة [البروستات] | جيّدة |
| إلتهابات المبيض | جيّدة |

### الإضطرابات (الأمراض) الإستقلابيّة:

| إسم المرض | نتيجة العلاج بالصلصال |
| --- | --- |
| إلتهاب النسيج الخلويّ [السللّوليت] المترافق مع البشرة اللّيمونيّة | جيّدة جدّاً |
| داء السّكّري | جيّدة |
| داء السّكّري الشيخوخيّ | جيّدة |
| السّمنة | جيّدة جدّاً |

### مشاكل وأمراض الأطفال:

| إسم المرض | نتيجة المداواة بالصلصال |
| --- | --- |
| الصداع | جيّدة جدّاً |
| داء الشقيقة [الميغرينا] | جيّدة جدّاً |

| | |
|---|---|
| التشنّجات العضليّة | جيّدة جدّاً |
| الإختلاجات | جيّدة |
| شلل الوجه | جيّدة |
| نزلة البرد | جيّدة جدّاً |
| الرشح | جيّدة جدّاً |
| السّعال | جيّدة جدّاً |
| السّعال الديكيّ [الشاهوق] | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| إلتهاب البلعوم | جيّدة |
| إلتهاب الجيوب الأنفيّة | جيّدة جدّاً |
| إلتهاب الحلق | جيّدة |
| إلتهاب اللّوزتين | جيّدة |
| إلتهاب القصبة الهوائيّة | جيّدة |
| إلتهاب الشعب الرئويّة | جيّدة |
| الإنفتال القوي المؤلم للرقبة | جيّدة جدّاً |
| تطبّل البطن | جيّدة جدّاً |
| الغازات في المعدة والأمعاء | جيّدة جدّاً |
| مغص المعدة | جيّدة جدّاً |
| المغص المعويّ | جيّدة جدّاً |
| السّمنة | جيّدة جدّاً |

| | |
|---|---|
| إضطرابات الدورة الدمويّة | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| ضعف المناعة (كثرة الإصابة بالأمراض) | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| آلام المفاصل | جيّدة جدّاً |
| داء الروماتيزم | جيّدة جدّاً |

## الأورام:

| إسم المرض | نتيجة المداواة بالصلصال |
|---|---|
| الورم الحليميّ [الپاپيلوم] | جيّدة |
| الأورام السرطانيّة [الأمراض الخبيثة] | ــــ |

## أمراض العين:

| إسم المرض | نتيجة المداواة بالصلصال |
|---|---|
| إلتهاب ملتحمة العين [الرَّمَد] | وسط ـ جيّدة |
| إلتهاب ملتحمة العين الأرجيّ | وسط |
| رَمَد الحمّامات | وسط ـ جيّدة |
| رَمَد المسابح | وسط ـ جيّدة |
| الرَّمَد الصديديّ السيلانيّ | وسط |
| الرَّمَد الربيعيّ | وسط |
| الرَّمَد القيحيّ [الصديديّ] | وسط |
| إلتهاب الملتحمة النزليّ المزمن | وسط |

| | |
|---|---|
| الرَّمَد الصيفيّ | وسط |
| الرَّمَد المزمن | وسط |

## أمراض الفم:

| إسم المرض | نتيجة المداواة بالصلصال |
|---|---|
| رائحة الفم الكريهة (النتنة) | جيّدة جدّاً |
| تقيّح اللّثة السِّنخيّ [سيلان الصديد السِّنخيّ] | جيّدة جدّاً |
| نَخَر السِّنّ | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| خُرَاج السِّنّ | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |

## أمراض الأنف والأذن والحنجرة:

| إسم المرض | نتيجة المداواة بالصلصال |
|---|---|
| إلتهاب الغشاء المخاطيّ للأنف التحسّسيّ [إلتهاب الأنف الأرجيّ] | جيّدة |
| إلتهاب الأنف المزمن | جيّدة |
| إلتهاب الجيوب الأنفيّة المزمن | جيّدة |
| الإلتهاب المزمن للغشاء المخاطيّ في البلعوم الأنفيّ | جيّدة |
| إلتهاب المجاري التنفسيّة العليا | جيّدة ـ جيّدة جدّاً |
| إلتهاب الحنجرة | جيّدة |
| وجع الحنجرة | جيّدة جدّاً |
| إلتهاب العصب السمعيّ | جيّدة |

| | |
|---|---|
| الرنين [الطنين] في الأذن | جيّدة |
| الدوار الناتج عن اضطراب التوازن | جيّدة |

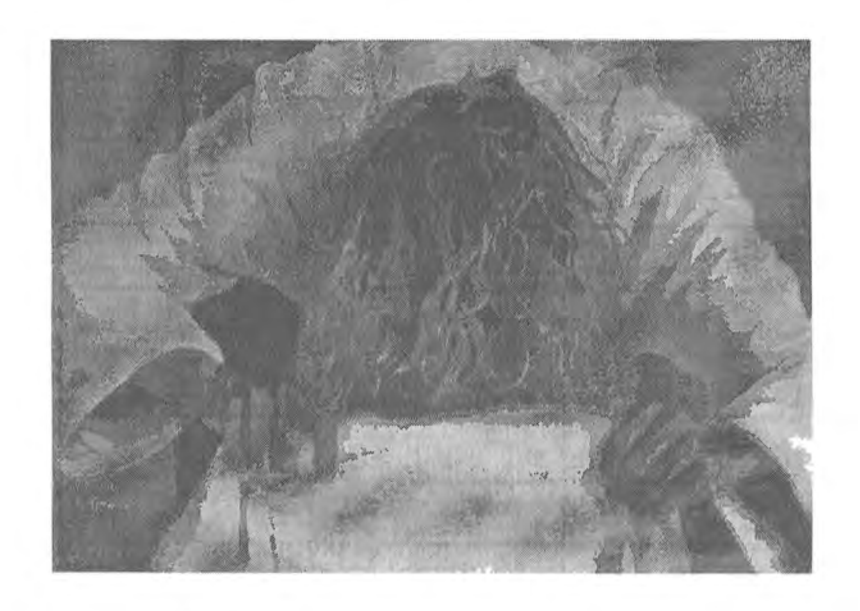
## مشاكل وأمراض أخرى:

| إسم المرض | نتيجة المداواة بالصلصال |
|---|---|
| التعب الربيعيّ | جيّدة جدّاً |
| العمل الذهنيّ [الفكريّ] الشديد (الإجهاد الذهنيّ) | جيّدة جدّاً |
| العمل البدنيّ القويّ [الإعياء الجسديّ] | جيّدة جدّاً |
| التعب العام | جيّدة جدّاً |
| الإنحطاط الجسمانيّ | جيّدة جدّاً |
| الوهن [الضعف] الجسديّ العام | جيّدة جدّاً |
| قبل أو بعد ممارسة الرياضة | جيّدة جدّاً |
| عوز الأملاح المعدنيّة (نقص المعادن) في الجسم | جيّدة |
| إنخفاض التمعدن في الجسم | جيّدة |
| ضعف المناعة عند الإنسان | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| الهَرَم (الشيخوخة) | جيّدة |
| التسمّمات | وسط - جيّدة |
| التسمّمات الغذائيّة | وسط - جيّدة |
| التسمّم الكحوليّ [الكحوليّة] (إدمان الكحول) | وسط - جيّدة |
| التدخين التبغيّ | جيّدة |
| تدخين النارجيلة | جيّدة |

## المشاكل التجميليّة:

| إسم المشكلة | نتيجة المداواة بالصلصال |
|---|---|
| للعناية بالوجه | جيّدة جدّاً - ممتازة |
| للعناية بالعنق | جيّدة جدّاً - ممتازة |
| البشرة الجافة | جيّدة جدّاً - ممتازة |
| البشرة الزيتيّة [الدهنيّة] | جيّدة جدّاً - ممتازة |
| ترهّل البشرة | جيّدة جدّاً |
| تجعّد البشرة | جيّدة جدّاً |
| تشقّق الجلد | جيّدة جدّاً |
| تقشّر البشرة | جيّدة جدّاً |
| إنسداد المسام الجلديّة | جيّدة جدّاً |
| البشرة السللّوليتيّة البرتقاليّة | جيّدة جدّاً |
| ضعف تغذية البشرة | جيّدة جدّاً |
| الحبوب البيضاء | جيّدة جدّاً |
| الحبوب السوداء | جيّدة جدّاً |
| قشرة جلدة الرأس | جيّدة جدّاً |
| قلّة نموّ الشعر | جيّدة جدّاً |
| تكسّر الشعر | جيّدة - جيّدة جدّاً |
| سقوط الشعر | جيّدة - جيّدة جدّاً |

| | |
|---|---|
| ضعف نموّ الأظافر | جيّدة |
| تكسّر الأظافر | جيّدة |
| إلتهاب حول الظفر | وسط ـ جيّدة |
| الوزن الزائد | جيّدة جدّاً |
| البدانة [السّمنة] | جيّدة جدّاً |



الصلصال يُداوي سقوط الشعر بصورة ناجحة جداً

# التطبيب
# بالوحل

# ما هو العلاج بالوَحل؟

**العلاج بالوَحْل [المداواة بالحَمَأ]** Fangothérapie أو الاستخدام الطبيّ للوحل، هو وسيلة علاجيّة طبيعيّة بديلة.

**ما هو الوَحْل؟:**

الوَحْل عبارة عن تراب مبلّل بالماء، سميك وصلب [قاسٍ].

يُدعى كذلك:

- الحَمَأ؛
- الحَمْأة؛
- الطَّمْي؛
- الغرين.

يُسمّى، أحياناً: الطين.

من تسمياته الأجنبيّة:

- La Boue.
- La Fange.
- La Crotte.
- La Bourbe.

تعتمد المعالجة بالوحل، عادةً، على الوحل الحارّ (الحراريّ). فما هو هذا الوحل؟:

**الوَحْل الحارّ (الحراريّ) La Boue Thermale**، مادّة ناتجة عن تأثير المياه المعدنيّة الحارّة [الحَمَّة] في الطَّمْي [الغرين] Limon.



الوحل يحمي الأظافر من التكسّر

# أماكن تواجد الوحل الطبيّ
# الرئيسيّة في العالم

يتواجد الوحل الطبيّ (العلاجيّ)، في مختلف بقاع الأرض، إذ تنتشر آبار (مناجم) الوحل الرئيسيّة وينابيع المياه المعدنيّة الساخنة الهامّة، في:

- اليابان، حيث يتجاوز عدد ينابيعها المعدنيّة الساخنة الـ١٠ آلاف نبع، إذ تحتلّ الموقع الأول في العالم، على هذا الصعيد.
- البيرو (في المرتبة الثانية).
- الصين (في الموقع الثالث).
- بلدان شبه الجزيرة البلقانيّة، ولا سيّما:
  - ⊕ بلغاريا؛
  - ⊕ رومانيا؛
  - ⊕ يوغوسلافيا السابقة؛ وغيرها.
- المجر [هنغاريا] (بودابست).
- إيطاليا (توسكانة).
- بلدان اتحاد روسيا.
- فرنسا (فيشي).
- فلسطين المحتلة (البحر الميت، المتميّز بوحله الأفضل على

المستوى العالميّ، لأنّه الأكثر غنى بالمعادن المتنوّعة والأعلى جودة).

- بريطانيا (باث).
- النمسا.
- الولايات المتحدة الأميركيّة، الغنيّة بآبار الوحل المنتشرة في شتّى مناطقها، وخصوصاً في:
  - ⊕ نيڤادا.
  - ⊕ كاليفورنيا.
  - ⊕ جورجيا.
  - ⊕ أريزونا (جنوب غرب أميركا الشماليّة).
  - ⊕ أركانساس.
  - ⊕ كليڤلاند.
  - ⊕ نيوميكسيكو.

وللعلاج بالوحل مكانته الرفيعة في أوروبا، وعلى وجه الخصوص في بلاد البلقان وروسيا وفرنسا وإيطاليا، إذ يستعمل، رسميّاً ومنهجيّاً ضمن علاجات الطّب الطبيعيّ، في أقسام العلاج الفيزيائيّ في المستشفيات والمصحّات والمنتجعات الصحيّة والمجمّعات والمراكز الطبيّة التخصّصيّة.

كذلك، لوحظ تزايد الاهتمام بالمداواة الوحليّة، في الآونة الأخيرة في الولايات المتحدة الأميركيّة.

ونشير إلى أنّ خبراء العلاج بالوحل، على دراية تامّة وخبرة مهنيّة كبيرة، فيما يتعلّق بأماكن انتشار الوحل الطبيّ، وأنواعه، فهم يقومون للأغراض العلاجيّة، بانتقاء النوع الملائم من الوحل، المفيد والمطبّب، لمشاكل مَرَضيّة محدّدة.



التمسيد بالوحل يعالج آلام القدم

## ما تركيب الوَحل؟

يحتوي الوحل على:

- المعادن المتنوّعة، مثل:
  - ⊕ المغنيزيوم Magnesium.
  - ⊕ البوتاسيوم Potassium.
  - ⊕ الكالسيوم Calcium.
  - ⊕ الصوديوم Sodium.
  - ⊕ اليود Iodine.
  - ⊕ الكبريت Sulphur.
  - ⊕ الحديد Iron.
- بعض الغازات.
- الأمونياك.
- الكربون.
- الهيدروجين المُكَبْرَت.
- الحامض الكربونيّ Carbonic Acid.
- حمض النمليك Formic Acid.
- الجير.

- السّلت.
- الموادّ العضويّة المتعدّدة.
- الموادّ النباتيّة المصدر.
- الطحالب البحريّة (في الوحل البحريّ).
- الموادّ الحيوانيّة المنشأ.
- الإستروجينات الطبيعيّة.
- مادّة البنتونيت Bentonite، التي هي:

فضلات رماد بركانيّ تحوّل مع الأعوام إلى شبيه الإسفنج، في مقدرته على الامتصاص.

- الڤيتامينات:

⊕ الڤيتامين «آ» (A).

⊕ الڤيتامينات من الفئة «ب» (B).

⊕ الڤيتامين «ج» (C).

⊕ الڤيتامين «إي» (E)؛ وإلخ.

# أصناف [أنواع] الوَحل

تصنيفات الوَحْل، عديدة، نورد أهمّها:

**I ـ التصنيف الأول:**

بحسب مكان تواجده، يصنّف الوحل إلى أنواع كثيرة، منها:

**١ ـ وحل ينابيع المياه المعدنيّة الساخنة:**

* يُسمّى:

⊕ الوحل الحارّ؛

⊕ الوحل الحراريّ.

* يتوفّر في جوار المنابع المعدنيّة الساخنة.

* يمكن أن يكون هذا الوحل:

⊕ معدنياً، فقط؛

⊕ أو مختلطاً (نباتيّاً ومعدنيّاً)، عندما يحتوي الطّمي على بقايا نباتيّة.

**٢ ـ وحل البحار**، مثل:

أ) وحل البحر الميت.

ب) وحل بحر إيجة.

ج) وحل البحر الأسود.

د) وحل بحر قزوين.

هـ) وحل الخليج العربيّ.

و) وحل خليج عدن.

ز) وحل البحر الأحمر.

**٣ ـ وحل المستنقعات [الوحل المنقعيّ].**

**٤ ـ وحل الأنهار.**

**٥ ـ وحل السواقي (الجداول).**

**٦ ـ وحل البحيرات.**

**٧ ـ وحل الحدائق (البساتين).**

**II ـ التصنيف الثاني:**

طبقاً للونه، يُقسم الوحل إلى ثلاثة أنواع رئيسيّة:

١ ـ الوحل الأسود اللّون.

٢ ـ الوحل الأخضر الداكن [القاتم].

٣ ـ الوحل الشاحب [الباهت] اللّون.

**III ـ التصنيف الثالث:**

من حيث كثافته يُصنف الوحل إلى ٣ أنواع:

١ ـ الوحل القليل الكثافة.

٢ ـ الوحل المعتدل [المتوسط] الكثافة.

٣ ـ الوحل الكثيف (الشديد الكثافة).

**IV ـ التصنيف الرابع:**

وفقاً لقوامه وملمسه، الوحل نوعان:

١ ـ الوحل اللّيّن، والناعم.

٢ ـ الوحل القاسي والسميك.

**V ـ التصنيف الخامس:**

١ ـ الوحل المتكوّن تحت درجة حرارة عالية.

٢ ـ الوحل المتكوّن تحت درجة حرارة منخفضة.



الإستروجينات الطبيعيّة في الوحل تزيد المرأة أنوثةً ورقّة

# المفاعيل الصحّيّة للوحل

يتميّز الوحل بمفاعيل صحيّة، كثيرة، فهو:

- يؤثّر إيجابياً، في الجهاز العصبيّ المركزيّ.
- ينشّط العمليّات الإستقلابيّة في الجسم.
- يحثّ على إنتاج الإندورفينات Endorphins.
- يحافظ على التوازن المائيّ - الملحيّ في الجسم.
- يوجّه التوازن الحمضيّ - القلويّ، وجهةً قلويّة.
- ينشّط التنفس الخليويّ.
- يثير احتقان الدم العميق تحت الجلد.
- يقوّي دوران الدم.
- يعزّز الدوران اللّيمفاويّ.
- ذو مقدرة امتصاصيّة عالية.
- يرفع حرارة الجسد.
- يحسّن الخصائص البنيويّة للإنسان.
- يمنح الجسم الطاقة والنشاط.
- يحفّز الطاقة الحيويّة (طاقة الحياة «تشي») في مسارات الجسم.

- يقاوم الجراثيم (مبيد للميكروبات).

- مضادّ للأكسدة Antioxydant، لاشتماله على المعادن المحاربة للجذور الحرّة Radicaux Libres، عن طريق ارتباطها بالأوكسيجين. فهذه الجذور تكبح عمل البروتينات وتضرّ بالأحماض النوويّة المتواجدة في الجلد.

- يحسّن وظائف مختلف الأعضاء والأجهزة.

- يعمل على تحفيز بعض الغدد الباطنيّة الإفراز [الغدد الصمّاء].

- يحضّ على إفراز الكورتيزون Cortisone.

- ينشّط تكوين هرمون التستوستيرون Testosterone.

- يغذّي الخلايا الجلديّة. إذ تنفذ موادّه المغذّية من معادن وڤيتامينات عبر السطح الجلديّ، بواسطة الامتصاص الخليويّ Cellular Absorption.

- يدفىء (يحمّي) الجلد.

- يحيي ويجدّد خلايا البشرة.

- ينظّف خلايا الجلد من كافة الموادّ السامّة والضارّة والأوساخ، العالقة بها (بفضل ما يحويه من معادن).

- ذو دور تجميليّ (جماليّ) فائق الأهميّة.

- يدعم بمعادنه الغذائيّة [المغذّية] معادن البشرة.

- يلائم جميع أنواع البشرة.

- ينقّي البشرة من الشحوم (الزيوت) الزائدة.
- يقوّي التوازن المعدنيّ في الجلد.
- يرطّب وينعش ويعزّز أنسجة الجلد.
- يكسب البشرة النعومة والنضارة والحيويّة.
- ينسّق عمل العضلات.
- يعزّز أنوثة المرأة، ويزيدها رونقاً وجمالاً، لاحتوائه على الإستروجينات الطبيعيّة.
- مقوّ لخصوبة المرأة والرجل.
- يزيد المقدرة الجنسيّة.
- يرفع مستوى الأداء الجنسيّ.
- ذو مفعول مضادّ للإستسقاءات [لانحباس الماء في أنسجة الجسم].
- يساعد على الاسترخاء:
  ⊕ البدنيّ؛
  ⊕ النفسيّ؛
  ⊕ والروحيّ.
- يكافح التوتّر والقلق والأرق.
- يمنح المزاج الجيّد.
- يسبّب زيادة التعرّق.
- مضادّ للسللّوليت.

- يحارب البدانة [السمنة].

- يصون التوازن الهرمونيّ، لدى:

⊕ الذكر؛

⊕ والأنثى.

- يمتلك أثراً كبيراً على الجهاز الحَرَكيّ (على المفاصل والعضلات).



الوحل يحافظ على التوازن الهرمونيّ لدى الأنثى

# كيف يُستعمل الوحل الطبيّ؟

يُستعمل الوحل الطبيّ، خارجيّاً، فقط.

## أشكال استخدام الوحل العلاجيّ:

### ١ ـ حمّامات الوحل:

### ـ حمّامات الوحل المعدنيّة:

يُطبّق العلاج الطبيعيّ، في حمّامات الوحل، إذ يكون جزء من الجسم غاطساً [مغموراً] في حوض مليء بالطّمي، حيث يتم توصيل المياه المعدنيّة الساخنة إلى هذا الحوض.

### ـ حمّامات الوحل المنزليّة:

يستحمّ الشخص في حوض الماء الذي يُضاف إليه الوحل الطبيّ.

### ٢ ـ كمادات الوحل:

يستخدم الوحل في تطبيقات موضعيّة Local Applications، على شكل كِمادات [لصوقات] من الطين المسخّن (في فرن الموجات القصيرة [الميكروويف Microwave])، توضع على الجزء المصاب (أو الأجزاء المصابة) من الجسم، كـ:

ـ الركبتين؛

ـ القَطَن [الصُلْب]؛

ـ الكتفين؛ وإلخ؛

وذلك حسب الدواعي الطبيّة.

**٣ ـ أشكال استخدام أخرى للوحل:**

يمكن أن تكون تطبيقات (استعمالات) الوحل العلاجيّ مشتركة مع:

ـ صالات (حمّامات) البخار؛

ـ التدليك تحت الماء [المسّاج تحت المائيّ]؛

ـ النَّضح [الدوش] (الدوش البخاريّ)؛

ـ فوّارات الماء؛

إذ تسمح هذه التطبيقات الوحليّة، بالحصول على تأثير عميق في المفاصل والعضلات، بواسطة الفعل المشترك (المركّب) لـ:

ـ المنسوب؛

ـ الحرارة؛

ـ الضغط؛

ـ والفاعليّة الإشعاعيّة [النشاط الإشعاعيّ] Radioactivity.

وينفع هذا المفعول في أمراض الجهاز الحَرَكيّ [المُحَرِّك].

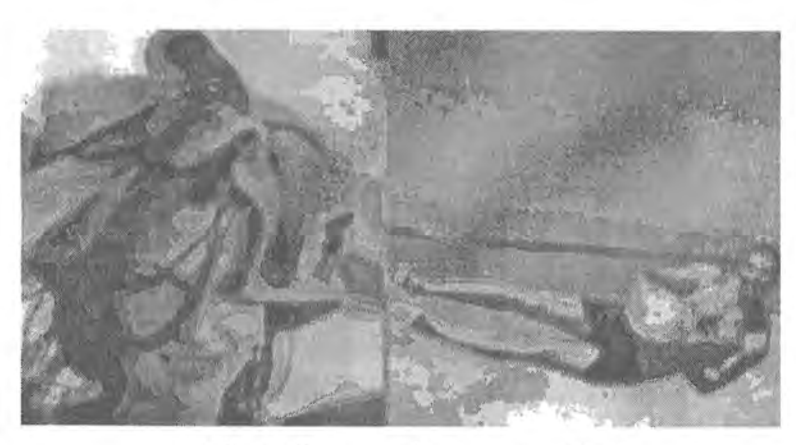
يُطبّق العلاج بالوحل الحارّ، كأحد الطرق العلاجيّة الطبيعيّة البديلة، في بعض مراكز (أمكنة) المياه الحارّة [الحَمّات].

ومن المفضّل أن يكون استخدام الوحل الطبيّ، كلّيّاً [عامّاً]

(في حمّام)، إذ من المفيد أن يُكمل بكِمادات موضعيّة من الوحل الطبيعيّ.

إنّ الداعي الطبيّ الأهمّ للمعالجة بالوحل، هو مرض الفُصال [الأرتروز] Arthrosis، بغضّ النظر عن موضع حصوله.

وما يثبت فائدة هذا العلاج، هو انتشاره حتّى خارج أمكنة المياه الحارّة، بفضل طرق [أساليب] حفظ [تخزين] وإعادة تسخين [تدفئة] الوحل.



الحمّام بماء ووحل البحر يمنح المزاج الجيّد

## كيف يُعدّ الوحل للإستخدام الطبيّ؟

يُحضّر الوحل للغايات الطبيّة، العلاجيّة والوقائيّة والمقوّية للصحة، عبر جمعه من آباره، وتخزينه في أحواض خصوصيّة، لعدّة أشهر أو أعوام. إذ تزوّد هذه الأحواض بمياه من الينابيع المعدنيّة الحارّة (الساخنة).

ويجري إعداد الوحل المخصّص للتطبيب، إعداداً خاصّاً، قبل الشروع باستخدامه في المداواة الطبيعيّة البديلة.

في البداية، يُنظّف الوحل من الحصيّات والشوائب العالقة به، ومن بقايا الحشرات الميتة وغيرها.

ثمّ، يوضع الوحل في آلة خاصّة، حيث يُطحن طحناً ناعماً، حتّى يتحوّل إلى كتلة عجينيّة متجانسة (متلاحمة)، متماسكة، وطريّة.

ويوزّع الوحل من قبل منتجيه، على شكل:

١ ـ وحل خام، من دون تنقية.

٢ ـ وحل منقّى.

٣ ـ وحل مقوّى بإضافات من:

أ ـ الخلاصات النباتيّة الضروريّة؛

ب ـ بعض المعادن الضروريّة؛

ج ـ الموادّ الكيميائيّة المختلفة؛

وذلك، من أجل رفع درجة مفاعيله الصحيّة.

ولدرجة الحرارة المرتفعة، أهميّة بالغة في جعل الوحل مفيداً في إبادة الميكروبات وتصفية المياه تصفية كاملة، وفي معالجة مشاكل مَرَضيّة كثيرة.

ومن الممكن، في بعض الأحيان، استبدال المياه المعدنيّة الحارّة، بتحمية الوحل، في فرن الموجات القصيرة «المايكروويف» Microwave.



الوحل يقوّي التوازن المعدنيّ في الجلد

## كيف يوضع الوَحل على الجسم؟

يوضع الوحل على جسم الإنسان، طبقاً للإجراءات التالية:

١ ـ تتمّ تحمية الوحل.

٢ ـ ثمّ، يُبْسَط الوحل، على الجسم بأكمله، باستخدام فرشاة خصوصيّة.

٣ ـ يوضع الوحل، بدءاً من القدمين، مروراً بالظهر والكتفين، حتّى الرقبة.

٤ ـ يُشعل جهاز «الزينوار»، المولّد للحرارة.

٥ ـ يُغطّى كامل الجسد، بغطاء صوفيّ، بغية تقوية تأثيرات الحرارة.

٦ ـ بعدها، يباشر المشرف على العلاج بالوحل، بتمسيد مسارات [ميريديانات] الطاقة الحيويّة «تشي» (Meridians of Bioenergy "Chi")، في مناطق الوجه والرأس والعنق [الرقبة].

٧ ـ ثمّ، يزيل الإختصاصيّ المُعالِج، الوحل عن الجسم، باستعمال فوطة قماشيّة ساخنة.

٨ ـ بعد ذلك، يقوم الشخص المُعالَج، بالاستحمام، بلا استخدام أيّ صابون (صلب أو سائل)، ثمّ يُنشّف جسمه، جيّداً، بمنشفة نظيفة، وناعمة.

٩ ـ وفي الختام، يخضع المريض، لحمّام بخار نباتيّ طبيّ، يليه دهن كافة أنحاء الجسد بمراهم معدنيّة (أو بزيوت عطريّة طبيعيّة).

# ما الأمراض
# التي تُعالج بالوَحْل؟

## متى يُستخدم الوَحل؟

يستخدم الوحل، بنجاح، في حالات مَرَضيّة كثيرة، منها:

- مشاكل وأمراض الجهاز الحركيّ (المزمنة).
- إلتهابات المفاصل Arthrites.
- داء الروماتيزم.
- إلتهاب المفاصل الرثويّ [الروماتيزميّ].
- إلتهاب المفصل الرثيانيّ [شبه الروماتيزميّ].
- إلتهاب المفاصل المتعدّدة الرثويّ [الروماتيزميّ].
- إلتهاب المفاصل المتعدّدة الرثيانيّ [شبه الروماتيزميّ].
- إلتهاب المفصل الصدغيّ - الفكّيّ السفليّ.
- أمراض المفصل الكتفيّ:
  - ⊕ إلتهاب مفصل الكتف.
  - ⊕ إلتهاب حول المفصل الكتفيّ.
- أمراض مفصل الكوع [المرفق].
- أمراض المفصل الكعبريّ - الرسغيّ.
- إلتهابات نتوء العضد الداخليّ.
- أمراض مفاصل المعصم (أمراض رسغ اليد Carpus).

- إعتلالات المفصل الحرقفيّ - الفخذيّ:

⊕ إلتهاب المفصل الحرقفيّ - الفخذيّ.

⊕ إلتهاب حول المفصل الحرقفيّ - الفخذيّ.

- أمراض مفصل الركبة:

⊕ إلتهاب مفصل الركبة.

⊕ إلتهاب حول مفصل الركبة.

⊕ إعتلال رضفة [داغصة] الركبة.

- أمراض المفصل القصبيّ - الساقيّ (الكاحل):

⊕ إلتهاب مفصل الكاحل.

⊕ إلتهاب حول مفصل الكاحل.

- إعتلالات (أمراض) مفاصل القدم (الأمراض المفصليّة لمشط القدم):

⊕ إلتهابات مفاصل القدم.

⊕ إلتهابات حول مفاصل القدم.

- إلتهاب المفاصل الفقاريّة الرثوانيّ [الروماتيزميّ] (مرض «بشتيريف» Bechterew's Disease).

- إلتهاب الفقار (مفاصل العمود الفقاريّ) الرثيانيّ [شبه الروماتيزميّ].

- إلتهاب الفقار الرضحيّ [الإصابيّ].

- إلتهاب مفاصل العمود الفقريّ العنقيّ [إلتهاب مفاصل

الفقار الرقبيّ].

- إلتهاب حول مفاصل العمود الفقريّ العنقيّ.
- إلتهاب مفاصل الفقار الظهري [الصدريّ].
- إلتهاب حول مفاصل الفقار الظهري.
- إلتهاب مفاصل العمود الفقريّ القطنيّ.
- إلتهاب حول مفاصل العمود الفقريّ القَطَنيّ.
- إلتهاب المفصل الثانويّ.
- إلتهاب المفصل المزمن.
- إلتهاب المفصل دون الحادّ.
- إلتهاب المفصل الدوائيّ.
- التهاب المفصل الرضحيّ.
- الإعتلال الفقاريّ الرضحيّ.
- الداء المفصليّ [الفُصال أو الأرتروز] Arthrosis.
- فُصال الكتف.
- فُصال مفصل الكوع.
- فُصال مفصل الركبة.
- حالات الفُصال الفقاريّ Spondyloarthrosis:
  - ⊕ الفُصال الفقاريّ العنقيّ [الرقبيّ].
  - ⊕ الفُصال الفقاريّ الصدريّ [الظهريّ].

⊕ الفُصال الفقاريّ القَطَنيّ.

- إنزلاق الفقار [الإنزلاق الفقاريّ]:

⊕ إنزلاق الفقار التنكّسيّ.

⊕ إنزلاق الفقار المَرَضيّ.

⊕ إنزلاق الفقار الرضحيّ [الإصابيّ].

- فتق [ديسك] فقرات الرقبة.

- الفتق بين الفقرتين القطنيّتين، الرابعة والخامسة.

- داء التغضرف العظميّ في منطقة الرقبة [التنكّس العظميّ - الغضروفيّ في المنطقة العنقيّة من العمود الفقريّ].

- التنكّس العظميّ - الغضروفيّ في المنطقة الظهريّة من العمود الفقريّ.

- التنكّس العظميّ - الغضروفيّ القَطَنيّ.

- التنكّس العظميّ - الغضروفيّ العجزيّ.

- داء التغضرف العظميّ في المنطقة القَطَنيّة - العجزيّة من العمود الفقريّ.

- التنكّس العظميّ - الغضروفيّ المنتشر.

- مرض ترقّق العظام.

- داء النقرس.

- إلتواء [إنفتال] المفاصل.

- إلتهاب الأربطة المفصليّة.

- الأوجاع المفصليّة.
- آلام الفكّ السفليّ.
- الوجع العنقيّ الحادّ.
- وجع العنق [الرقبة] المزمن.
- ألم مفصل الكتف.
- وجع العضد [ألم الذراع].
- الوجع الرقبيّ - العضديّ.
- ألم مفصل الكوع.
- ألم مفصل الزند.
- ألم المفصل الحرقفيّ - الفخذيّ.
- وجع مفصل الركبة.
- ألم غضروف الركبة [الداغصة].
- وجع مفصل الكاحل.
- وجع مفاصل مشط القدم.
- القدم المسطّحة المؤلمة (ولا سيّما عند الأطفال).
- ألم مفصل الكعب [وجع العقب].
- حالات الظهر الموجع عند الأطفال والبالغين (تقوّس العمود الفقريّ إلى الخلف أو إلى الجانب).
- آلام أعلى الظهر (الحادّة والمزمنة).

ـ آلام أسفل الظهر [أوجاع المنطقة القَطَنيّة من العمود الفقريّ أو اللّومبالغيا] (الحادّة والمزمنة).

ـ ألم القَطَن والورك Lumboischialgia.

ـ وجع العصعص [ألم عظمة الذنب] Coccydynia.

ـ التكلّس في المفاصل Articular Calcification.

ـ التصلّب المفصليّ [تيبّس المفاصل].

ـ مشاكل العضلات.

ـ الإلتهابات العضليّة Myosites:

⊕ إلتهاب العضل المتعظّم.

⊕ إلتهاب العضل المتعظّم الرضحيّ.

⊕ إلتهاب العضل المتعظّم العصابيّ الإغتذائيّ.

⊕ إلتهاب العضل المهنيّ.

⊕ إلتهاب العضل الرثويّ [الروماتيزميّ].

⊕ إلتهاب العضل التصلّبيّ المنتشر.

⊕ إلتهاب العضل المزمن.

⊕ إلتهاب العضلة ووترها Myotendinitis.

ـ الإعتلالات العضليّة Myopathies:

⊕ الإعتلال العضليّ الإستقلابيّ [الأيضيّ].

⊕ الإعتلال العضليّ الفتويّ [الصبويّ].

- التشنّجات [التقلّصات] العضليّة Myospasms:

⊕ التشنّج العضليّ في الجبين.

⊕ تشنّج عضلات الرقبة [تشنّج العنق].

⊕ تشنّج عضلات الساعد.

⊕ التشنّج العضليّ الفخذيّ.

⊕ تشنّج العضلة الساقيّة ذات البطن [تقلّص بطّة الساق أو ربلة الساق].

⊕ تشنّج عضلات القدم.

- تشنّج العضلات الملساء.

- لإرخاء عضلات الجسم المخطّطة (الهيكليّة).

- التقلّصات [التشنّجات] اللاإراديّة في العضلات الوجهيّة Tics (عرّة الوجه):

⊕ عرّة الوجه المؤلمة.

⊕ العرّة الموضعيّة Local Tic.

⊕ العرّة التشنّجيّة Spasmatic Tic.

- حالات التقبّض المَرَضيّ الدائم في عضلات الوجه [القُفاع أو التقفّع] Contracture، مثل:

⊕ التقفّع العصبيّ المنشأ.

⊕ التقفّع الموجع.

⊕ التقفّع المهنيّ.

⊕ التقفّع الهيستيريّ.

- تقلّص [تشنّج] الكُتّاب Graphospasm.

- تشنّجات الأجفان [الغَمَز] Blepharospasms، كـ:

⊕ تشنّج الجفن التوتّريّ.

⊕ تشنّج الجفن العوارضيّ.

⊕ تشنّج الجفن الشيخوخيّ.

- أمراض عضلات اليدين المهنيّة.

- إلتهاب العضلة ووترها المهنيّ Professional Myotendinitis.

- إلتهاب العضلة ولفافتها المهنيّ Professional Myofascitis.

- إلتهاب غلاف الحزمة العضليّة Myofibrositis.

- إلتهاب الوتر العضليّ Tendinitis.

- إلتهاب وتر آخيل [إلتهاب العرقوب].

- إلتهاب وتر المرفق [الكوع].

- أمراض أوتار عضلات اليدين المهنيّة.

- إلتهاب الوتر والجراب Tendobursitis.

- إلتهاب غمد الوتر Tendovaginitis:

⊕ إلتهاب غمد الوتر المهنيّ.

⊕ إلتهاب غمد الوتر المزمن.

- الأوجاع العضليّة:

⊕ آلام الجبهة [الجبين].

⊕ أوجاع القذال [مؤخّرة الرأس].

⊕ آلام منطقة الرقبة.

⊕ أوجاع عضلات الحزام الكتفيّ.

⊕ ألم الوجه الخلفيّ للساعد.

⊕ وجع الوجه الخلفيّ للعضد.

- ألم الوتر Tenalgia، مثل:

⊕ وجع وتر المرفق.

⊕ ألم وتر «آخيل».

- التوتّر العضليّ Myotonia.

⊕ التوتّر العضليّ الضموريّ.

⊕ التوتّر العضليّ الحثليّ.

- التوتّر العضليّ المفرط.

- الإختلاجات Convulsions.

- التصلّب [التيبّس] العضليّ Myosclerosis.

- تيبّس العنق.

- التليّف العضليّ Myofibrosis.

- ضمور العضلات (ضعف الكتلة العضليّة).

- إرتخاء الكتف.

- إرتخاء الكفّ.

- إرتخاء القدم.

- ضعف النشاط [العمل] العضليّ (قلّة حَرَكيّة العضلات).

- كسل (إرتخاء) العضلات.

- وهن العضلات.

- جمود العضلات بعد الإصابة بكسور في العظام أو بالتواءات في المفاصل.

- تعب وإعياء العضلات.

- أمراض النسيج الضامّ [الرابط] Connective Tissue.

- لتنشيط عمل الدماغ.

- الصداع الوعائيّ السبب (الصداع الناشىء عن نقص التروية الدمويّة الموضعيّة المزمن في الدماغ).

- الصداع الناتج عن فرط ضغط الدم الشريانيّ.

- الصداع المتّصل بأمراض فقر الدم.

- الصداع الناجم عن نزلات البرد.

- الصداع المتعلّق بالتهاب الجيوب الأنفيّة.

- الصداع الناشىء عن التوتّر العصبيّ والنفسيّ.

- الصداع الناتج عن مشاكل المعدة.

- الصداع المرتبط بالإمساك.

- الصداع الناجم عن مشاكل العمود الفقريّ.

- الصداع المتعلّق بالمشاكل الكلويّة.
- الصداع المرافق للحيض.
- وجع الرأس الجبهي [الجبينيّ] التمركز.
- وجع الرأس القذاليّ التمركز.
- وجع الرأس الصدغيّ التمركز.
- الصداع النصفيّ [داء الشقيقة أو الميغرينا] Migraine.
- نوبات الميغرينا.
- الدوخة [الدوار] Vertige.
- توتّر الجهاز العصبيّ (التوتّر العصبيّ).
- التوتّر العصبيّ المفرط.
- الهيجان العصبيّ السريع.
- الإلتهابات العصبيّة.
- إلتهاب الأعصاب المتعدّدة.
- إلتهابات الأعصاب الرضحيّة.
- الإضطرابات العصبيّة المحيطيّة [الطرفيّة].
- الإعتلال العصبيّ للعصب الزنديّ Nervus Ulnaris.
- إعتلال العصب الكعبريّ.
- إلتهاب الضفيرة العضديّة Plexitis Brachialis.
- وجع العصب التوأميّ الثلاثيّ.

- وجع الصدر العصبيّ المنشأ.

- الألم العصبيّ بين الضلعيّ Névralgie Intercostale.

- وجع النسا [ألم العصب الوركيّ] Ischialgia.

- تنميل الذراعين.

- تنميل الرجلين.

- الخَدَر في الساقين.

- شلل عصب الوجه [شلل العصب الدماغيّ السابع].

- شلل اليدين النصفيّ.

- شلل القدمين النصفيّ.

- الشلل العصبيّ الناتج عن انضغاط فقرات العنق.

- مرض «باركنسون» Parkinson.

- الوهن العصبيّ.

- الإرهاق العصبيّ.

- الإضطرابات العصبيّة - النفسيّة.

- عُصاب المعدة.

- عُصاب القولون.

- عُصاب القلب.

- حالات العُصاب الأخرى (كالعُصاب الوهنيّ).

- الضغوط النفسيّة [التوتّرات السيكولوجيّة أو السترس] Stress.

- القلق النفسيّ (انشغال البال أو الهمّ).

- التهيّج الحَرَكيّ - النفسيّ.

- وجع الصدر النفسيّ السبب.

- الأمراض المرتبطة بالتبدّلات النفسانيّة.

إضطرابات المزاج:

⊕ تقلّبات المزاج.

⊕ المزاج السيّىء.

- الغضب.

- الحزن [الكآبة].

- حالات الاكتئاب Depression، المتنوّعة.

- الحالة العاطفيّة السيّئة.

- إضطراب الحالة المعنويّة.

- حالات الصدمة (الإنفعاليّة [العاطفيّة]).

- مشاعر الخوف والذعر.

- الإحساس بالحيرة.

- الشعور بالخجل.

- الإنطواء والإنعزال [التوحّد أو الإنفراد].

- حالات الهيستيريا Hystery.

- حالات الرُّهاب Phobia، كرُهاب الفشل والخيبة.

- داء الصرع [الإيپيلپسيا] Epilepsia ، مثل :

⊕ الصرع النهاريّ .

⊕ الصرع اللّيليّ .

⊕ الصرع الثانويّ .

⊕ الصرع النفسيّ .

⊕ الصرع اليفعيّ (البلوغيّ) .

⊕ الصرع الكحوليّ .

⊕ الصرع العائليّ .

⊕ الصرع الحيضيّ [الطمثيّ] .

⊕ الصرع الأرجيّ .

⊕ الصرع الهيستيريّ .

- الإرهاق الروحيّ .

- الإجهاد الفكريّ [الذهنيّ] (العابر [الوقتيّ]) .

- الوهن النفسيّ [النفسانيّ] (التراخي [الخمول] السيكولوجيّ) .

- الوهن العقليّ .

- الوهن الإنفعاليّ [العاطفيّ] .

- الوهن الروحيّ .

- الأزمات الذهنيّة .

- فتور الأحاسيس، وخمودها.
- اللاّمبالاة.
- الإستسلام والقنوط [اليأس].
- الإنزعاج المؤقّت، من جرّاء الإرهاق الشخصيّ الشديد.
- عدم تحمّل المؤثّرات الخارجيّة وضعف مواجهتها.
- ضعف التكيّف والتأقلم مع التبدّلات الفجائيّة، كتبدّلات:
  ⊕ المناخ (الطقس).
  ⊕ محل السكن.
  ⊕ مكان العمل؛ وإلخ.
- الحاجة الملحّة للإنسجام [للتناغم].
- إختلال التوازن الروحيّ.
- إضطراب السكينة الداخليّة.
- نقص المقدرة على التفكير الهادىء والسليم.
- ضعف التركيز.
- إنخفاض القدرة على الإبداع [العطاء] الفكريّ.
- خمود الذهن.
- ضعف الذاكرة.
- إضطراب النوم.
- النوم السطحيّ الخفيف.

- نقص النوم.

- الأرق.

- الشعور بالتعب والإرهاق الجسديّ (التعب العامّ للجسم).

- التعب البدنيّ السريع.

- الإعياء الزائد للجسم.

- التعب الجسمانيّ المستمر (الإجهاد الفيزيائيّ المتواصل).

- التراخي [الخمول] البدنيّ.

- الوهن الجسديّ (إنحطاط القوى الجسمانيّة).

- حالات النّهك [الدنف أو ضعف وذبول الحيويّة] Cachexia:

⊕ النّهك الغذائيّ.

⊕ النّهك العصبيّ.

⊕ النّهك الرضحيّ [الإصابيّ].

- الإعياء الحاصل عقب الرضوح.

- المشاكل والأمراض الجلديّة (أمراض [آفات] الجلد المزمنة).

- إلتهاب الجلد العصبيّ.

- الإكزيما، على أنواعها المختلفة:

⊕ الإكزيما الحكاكيّة.

⊕ الإكزيما التماسيّة.

⊕ الإكزيما الشمسيّة.

⊕ الإكزيما الحلئيّة الشكل.

⊕ الإكزيما الحيضيّة.

⊕ الإكزيما الحسّاسيّة [الأرجيّة].

⊕ الإكزيما المزمنة.

ـ داء الصدف [الصدفيّة] Psoriasis.

ـ الحصف [القوباء] Impetigo.

ـ حبّ الشباب [العُدّ] Acne.

ـ البثور [الحبوب] البيضاء.

ـ البثور السوداء.

ـ العُدّ الإحمراريّ [الحُماميّ] Acne Erythematosa.

ـ البثور المتقيّحة.

ـ الدمامل الجلديّة.

⊕ دمامل الفخذين.

⊕ دمامل الساقين.

ـ الخُرّاجات.

ـ القروح الجلديّة:

⊕ قروح الفخذين.

⊕ قروح الساقين.

- الفطريّات الجلديّة.

- الجروح:

⊕ الجروح الشديدة.

⊕ جروح الأطفال.

- ندبات الجروح.

- الجروح بطيئة الإندمال [الإلتئام].

- الحُكاك الجلديّ.

- الأثفان في جلد القدم.

- الكدمات (الرضوض).

- لسعات [لدغات] الحشرات.

- التشقّقات الجلديّة.

- الجُلاد [الديرماتوز] Dermatosis.

- نشفان [جفاف] الجلد.

- تصلّب [تيبّس] الجلد Dermatosclerosis.

- تعب الجلد.

- ترهّل الجلد.

- تجاعيد البشرة.

- شيخوخة البشرة (تشيّخ الجلد).

- تعب القدمين.

- برودة الطرفين العلويّين (الإحساس بالبرودة في اليدين).

- تورّم أصابع اليدين بسبب البرد.

- برودة القدمين (برودة الساقين والقدمين).

- تورّم أصابع القدمين من جرّاء البرد.

- لتحسين المظهر الخارجيّ للشخص.

- شحوب الوجه.

- لتنقية [لتنظيف] البشرة.

- لتغذية الجلد.

- للعناية بالبشرة الدهنيّة.

- للعناية بالبشرة الجافة.

- لصون نضارة وجمال البشرة.

- للعناية بالشعر (الجاف والدهنيّ).

- لتغذية وتقوية الشعر.

- ضعف نموّ بصيلات الشعر.

- لتنعيم وترطيب الشعر.

- الشعر المتقصّف.

- تساقط الشعر.

- داء سقوط شعر الحاجبين.

- داء الصلع.

- لمحاربة الشيب.
- قشرة الرأس Pellicule.
- تكسّر الأظافر.
- قلّة التعرّق [التعرّق الخفيف].
- الوذمات (حالات انحباس الماء في الأنسجة).
- تورّم (انتفاخ أو وذمة) الساقين.
- عدم تحمّل البرد.
- لتقوية الجسم، عموماً.
- السللّوليت Cellulitis.
- زيادة وزن الجسم.
- السّمنة.
- داء السّكّري (السّكّري الخفيف).
- لتدفئة وتلطيف (إنعاش) الجسد.
- المشاكل التنفسيّة، ولا سيّما المزمنة.
- نزلات البرد العامّة (النزلات المزمنة في المسالك التنفسيّة).
- التحسّس الزائد حيال البرد.
- ثرّ الأنف [الرشح الأنفيّ].
- الرشح الأرجيّ.

- رشح الربيع (الزكام الناجم عن فرط الحسّاسيّة لطلع [للقاح] الأزهار).

احتقان الأنف.

السّعال:

⊕ السّعال الجاف.

⊕ السّعال الرطب (البلغميّ).

- السّعال التشنّجيّ.

- الشاهوق [السّعال الديكيّ] Pertussis.

- الأمراض الڤيروسيّة في المجاري التنفسيّة العلويّة، كالغريپ [كالإنفلونزا].

- الإلتهابات المزمنة ودون الحادّة في المسالك [المجاري] التنفسيّة العليا.

- ضيق التنفس.

- إلتهابات الأنف Rhinites:

⊕ إلتهاب الأنف المهنيّ.

⊕ إلتهاب الأنف الحسّاسيّ [التحسّسيّ أو الأرجيّ].

⊕ إلتهاب الأنف النزليّ المزمن.

- إلتهابات الجيوب الأنفيّة Nasal Sinusites.

- الإلتهاب المزمن في الجيب الفكّيّ العلويّ.

- إلتهاب اللّوزتين، الحادّ والمزمن.

- إلتهاب البلعوم Pharyngitis.

- إلتهاب الحنجرة Laryngitis.

- إلتهابات القصبات [الشّعب] الرئويّة دون الحادّة.

- إلتهابات الشّعب الرئويّة المزمنة.

- الأمراض الرئويّة (المزمنة).

- الإلتهاب الرئويّ المزمن.

- حالات ما بعد الإلتهابات الرئويّة.

- لتقوية عمل الرئتين.

- لتحسين التنفس.

- للوقاية من مخاطر الإصابة المتكرّرة بالتهابات المجاري التنفسيّة العلويّة.

- لمكافحة البرد وتأثيراته على اليدين والقدمين.

- إلتهاب اللّثة.

- وجع الأسنان.

- طنين الأذنين.

- ضعف الشهيّة إلى الطعام.

- الإضطرابات الهضميّة (عسر الوظيفة الهضميّة [عسر الهضم])، وخصوصاً عسر الهضم المزمن.

- إختلال وظائف المعدة.

- عسر الوظيفة المعويّة.

- حالات تطبّل البطن (الغازات في المعدة والأمعاء):

⊕ تطبّل البطن الغذائيّ.

⊕ تطبّل البطن النفسيّ المنشأ.

- آلام البطن.
- وجع الشرسوف (وجع المعدة) Epigastralgia.
- تشنّجات القناة الهضميّة (تشنّجات المعدة والأمعاء).
- وجع المعدة التشنّجيّ [المغص المَعِدِيّ].
- إلتهاب المعدة المزمن.
- داء (متلازمة) المعدة العصبيّة.
- وهن المعدة.
- كسل [تواني] المعدة.
- لتنشيط عمل المعدة.
- لتحفيز نشاط الأمعاء.
- إلتهاب القولون التشنّجيّ.
- إلتهاب القولون المزمن.
- الآلام المعويّة.
- الوجع التشنّجيّ في الأمعاء الغليظة [المغص المعويّ].
- تشنج القولون.
- كسل الأمعاء.

- الأمعاء العصبيّة (متلازمة القولون العصبيّ).
- مغص الأطفال (مغص المعدة والأمعاء عند الأطفال).
- وجع الكبد.
- لتنشيط وظائف الكبد والمرارة والطحال.
- مشاكل المجاري [المسالك] الصفراويّة.
- حصى المرارة.
- عسر حركة المسالك [القنوات] الصفراويّة.
- آلام البواسير.
- التسمّمات:
  - ⊕ الغذائيّة.
  - ⊕ الدوائيّة.
  - ⊕ المهنيّة.
- بعض الأمراض البوليّة (الكلويّة).
- الالتهاب الكلويّ.
- الأوجاع الكلويّة.
- المغص الكلويّ.
- داء التحصّي الكلويّ.
- قلّة نشاط الكليتين.
- الإختلال الوظيفيّ، العصبيّ السبب للمبولة [للمثانة

البوليّة].

- رمل وحصى المثانة.
- الرمل والحصى في المجاري البوليّة.
- إلتهاب الإحليل [قناة مجرى البول].
- عسر التبوّل.
- قلّة التبوّل.
- التبوّل المتكرّر، العصبيّ أو النفسيّ المنشأ.
- ضعف عمل القلب.
- ضعف نشاطيّة الدورة الدمويّة.
- حالة ما بعد احتشاء عضلة القلب.
- الإحساس بالألم في جهة القلب.
- الشعور بوجود ضغط على الصدر.
- تسارع دقّات القلب Tachycardia.
- خفقة القلب العصبيّة السبب.
- خفقة القلب النفسيّة المنشأ.
- نقص التروية الدمويّة الدماغيّة المزمن (المصحوب بوجع الرأس).
- للوقاية من الذبحة الصدريّة (القلبيّة).
- للوقاية من الجلطة الدماغيّة.

ـ أمراض الأوعية الدمويّة.

ـ مرض تصلّب الشرايين العصيديّ Atherosclerosis.

ـ مشاكل الدورة الدمويّة الوريديّة، كـ:

⊕ ركود الدم في أوردة الساقين.

⊕ البواسير.

ـ ضعف نشاطيّة الدورة اللّمفاويّة.

ـ أمراض فقر الدم [الأنيميا]:

⊕ الأنيميا بعوز الحديد.

⊕ الأنيميا الثانويّة.

⊕ الأنيميا الغذائيّة السبب.

⊕ الأنيميا المزمنة.

⊕ الأنيميا الدوائيّة.

ـ أمراض الغدّة الدرقيّة، مثل:

⊕ قلّة نشاط [قصور] الغدّة الدرقيّة Hypothyreoidism.

⊕ تضخّم الغدّة الدّرقيّة [الستروما] Struma.

ـ قصور الكظرين [ضعف عمل الغدّتين فوق الكلويّتين].

ـ عسر وظيفة الغدّة الصعتريّة [التيموس] Thymus.

ـ أمراض غدّة الموثة [البروستات]، كـ:

⊕ الإلتهاب البروستاتيّ Prostatitis.

⊕ تضخّم البروستات.

- ضعف الغدد التناسليّة الأنثويّة (قصور وظائف المبيضين).
- بعض الأمراض التناسليّة عند المرأة.
- إلتهاب المبيض.
- تكيّس المبيض.
- نقص نشاط الرحم.
- إلتهاب المهبل Vaginitis.
- السيلان المهبليّ الأبيض [اللّيكوريا] Leucorrhoea.
- إلتهاب الرحم Metritis.
- وجع الرحم.
- إختلالات الحيض، مثل:

⊕ قلّة الحيض.

⊕ الحيض المؤلم.

- تناذر [متلازمة] ما قبل الحيض (إضطرابات ما قبل الحيض).
- الصداع المصاحب للعادة الشهريّة [للحيض].
- التوتّر والهيجان العصبيّ، المرافقان للحيض.
- العنّة (العجز الجنسيّ عند الرجل):

⊕ العنّة النفسيّة.

⊕ العنّة العصبيّة.

⊕ العنّة الوظيفيّة.

⊕ العنّة الكحوليّة؛ وإلخ.

- الضعف الجنسيّ لدى المرأة.
- نقص الشهوة الجنسيّة [إنخفاض اللّيبيدو الجنسيّ] لدى الرجل.
- البرودة الجنسيّة [ضعف الرغبة الجنسيّة] عند المرأة.
- الجماع المؤلم.
- الانتصاب المؤلم لعضو الذكر الجنسيّ [للقضيب].
- الألم المصاحب للقذف المنويّ.
- ضعف القدرة الإنجابيّة [الإنساليّة].
- إنعدام الإنجاب [العقم] Sterility.
- إحتقان الثدي (إنتفاخ الثدي).
- وجع الثدي.
- ترهّل وارتخاء الثدي.
- تشقّقات الثدي.
- تليّف الثدي.
- أوجاع الولادة.
- إكتئاب ما بعد الولادة.
- نقص حليب الإرضاع عند الأمّ.

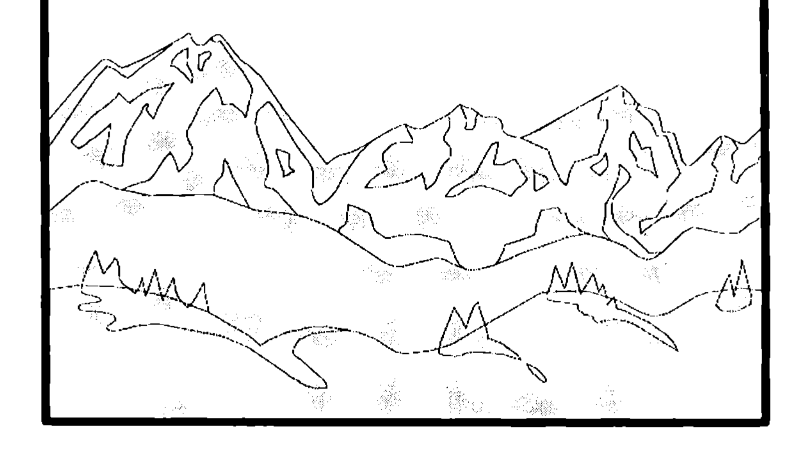
- فترة إياس المرأة [المنوپوز] Menopause.
- الهبّات الساخنة لدى المرأة الإياسيّة.
- مرحلة إياس الرجل [الأندروپوز] Andropause.
- أعراض الإمتناع عن:
  ⊕ إدمان الكحول.
  ⊕ إدمان تدخين سجائر التبغ.
  ⊕ إدمان تدخين النارجيلة.
- الوهن المتعلّق بالتغيّرات المناخيّة (بتبدّلات الطقس).
- الوهن الدوريّ.
- الوهن العامّ (الشامل).
- التعافي البطيء بعد العمليّات الجراحيّة.
- مرحلة النقاهة من الأمراض.
- عقب الرياضة البدنيّة المتعبة.
- الآلام الناتجة عن التمرينات الرياضيّة.
- لتدعيم البنية الجسديّة.
- ضعف المقدرة على العمل (الإنتاج) والعطاء.
- تشبّخ الجسم (لتأخير مظاهر الشيخوخة).
- نقص مناعة الجسم (ضعف الجهاز المناعيّ عند الإنسان).
- لتقوية صحّة الفرد.
- في مجال مستحضرات التجميل والعطور؛ وإلخ.

# وصفات طبيعيّة تجميليّة وعلاجيّة ووقائيّة منوّعة

# من

# الطّين والصلصال

# والوحل



# وصفات طينيّة

## وصفة للجلد الخشن:

**المقادير:**

- طين: ١ ملعقة شاي.
- غليسيرين: ١ ملعقة صغيرة.
- طحين قمح: مقدار قليل.
- عسل طبيعيّ: ١ ملعقة كبيرة.
- بياض بيضة واحدة.

**طريقة التحضير:**

- تُمزج كلّ عناصر الوصفة، سويّةً.
- ثمّ، يُدهن الجلد الخشن، بالمزيج الحاصل.

## قناعات مُجفّفة للبشرة الدهنيّة وذات المسام الكبيرة:

### ١ ـ وصفة أولى:

**المقادير:**

- بودرة الطين (الطمي) الأبيض: ١٠ غ.
- مسحوق أوكسيد الزنك: ٣ غ.

- طلق (Talc): ٥ غ.

- ماء: مقدار ملائم.

**طريقة التحضير:**

- يُخلط الطين ومسحوق أوكسيد الزنك والطّلق مع الماء.

- يُحرّك الخليط، حتّى يصير كثيفاً، متلاحماً ولزجاً.

- يوضع القناع [الماسك] على الوجه.

- مدّة بقاء الماسك: ١٠ ـ ١٥ دقيقة.

- يُنزع القناع عن الوجه بقطعة قطنيّة نظيفة مبلّلة بالماء الفاتر.

**٢ ـ وصفة ثانية:**

**المقادير:**

- طين أبيض: ١٠ غ.

- طلق: ٥ غ.

- بودرة أوكسيد الزنك: ٣ غ.

- محلول خصوصيّ، مكوّن من الماء والإسبيرتو الطبيّ والغليسيرين: كميّة مناسبة.

**طريقة التحضير:**

- تُمزج مقادير الطين الأبيض والطّلق وبودرة أوكسيد الزنك مع المحلول الخصوصيّ.

- يُحرّك المزيج الناتج، حتّى يصبح مركّزاً، متماسكاً ورخواً.

- يُدهن الوجه بالماسك المُعدّ.

ـ يبقى القناع، لمدّة ١٠ ـ ١٥ دقيقة.

ـ يُنظّف الوجه من الماسك، بقطعة قطن مبلّلة بالماء الفاتر.

**٣ ـ وصفة ثالثة:**

**المقادير:**

ـ مسحوق الطين الأبيض: ٥ ـ ١٠ غ.

ـ بودرة الطّلق: ٥ ـ ١٠ غ.

ـ حليب بقريّ سائل: ١ ـ ٢ ملعقة كبيرة.

**طريقة التحضير:**

ـ يتمّ خلط مكوّنات الوصفة، سويّةً.

ـ يواصل الخلط، حتّى نحصل على كتلة متماسكة وليّنة.

ـ يُدهن الوجه بالقناع المُهيّىء.

ـ يُترك الماسك على الوجه، لفترة ٢٠ دقيقة.

ـ هذا القناع يُجفّف البشرة الدهنيّة [الزيتيّة].

ـ يُنزع القناع عن الوجه بالماء الفاتر.

**٤ ـ وصفة رابعة:**

**المقادير:**

ـ بودرة الطين الأبيض: ٧,٥ غ.

ـ مسحوق الطّلق: ٧,٥ غ.

ـ محلول خصوصيّ مؤلّف من:

⊕ الماء: ٤٠ غ.

⊕ الإسبيرتو الطبيّ: ١٥ غ.

⊕ الغليسيرين: ٥ غ.

**طريقة التحضير:**

- تُمزج كافة المواد المذكورة، جيّداً، حتّى تشكيل مزيج طريّ.

- يُطلى الوجه بالمزيج المُحضّر، لمدّة ٢٠ دقيقة.

- لهذا الماسك مفعول [تأثير] قويّ، منشّف [مجفّف] للبشرة.

- يُزال القناع عن الوجه بالماء الفاتر.

**٥ ـ وصفة خامسة:**

**المقادير:**

- مسحوق الطين الأبيض: ٢٦غ.

- طلق: ٢٥ غ.

- حامض البوريق [حمض البوريك] Boric Acid: ٢ غ.

- بودرة أوكسيد المغنيزيوم: ٤٥ غ.

- محلول خاصّ (مركّب من الإسبيرتو الطبيّ والماء والغليسيرين): مقدار ملائم.

**طريقة التحضير:**

- يُخلط قدر ١ ملعقة كبيرة من الطين الأبيض والطّلق

وحامض البوريق وأوكسيد المغنيزيوم، مع المحلول الخاصّ، حتّى نحصل على كتلة رخوة ومتجانسة.

- تُدهن بشرة الوجه والرقبة [العنق]، بالقناع المُعدّ، بواسطة قطعة قطنيّة نظيفة، إذ يمكن أن يكون هذا الماسك على طبقة واحدة أو طبقتين.

- يبقى القناع، حوالي ١٥ ـ ٢٠ دقيقة، لكي يعطي مفعوله.

- يُنظّف الوجه والعنق من الماسك، بالماء الفاتر.

## قناعات منقّية للبشرة الدهنيّة من حبّ الشباب:

### ١ ـ وصفة أولى:

**المقادير:**

- بودرة الطين الأبيض: ٢ ملعقة كبيرة.
- أسبيرتو (كحول) طبّي: ٢٠ غ.
- عصير اللّيمون الحامض الطبيعيّ: ١٠ نقاط (قطرات).

**طريقة التحضير:**

- تُخلط بودرة الطين الأبيض مع الكحول الطبيّ وعصير اللّيمون الحامض، بشكل جيّد.

- يواصل الخلط، حتى الحصول على كتلة متراصّة وطريّة [ليّنة].

- توضع الكتلة الناتجة، على بشرة الوجه، لمدّة ١٥ ـ ٢٠

دقيقة.

ـ يُزال القناع عن الوجه بالماء الفاتر.

**٢ ـ وصفة ثانية:**

**المقادير:**

ـ طين أبيض علاجيّ: ١ ملعقة كبيرة.

ـ عصير اللّيمون الحامض: ٢ ملعقة صغيرة.

ـ دقيق [طحين] الشوفان المذوّب في الماء: ٢ ملل.

ـ زيت الزيتون الطبيعيّ: ٢ ملعقة صغيرة.

**طريقة التحضير:**

ـ يُمزج الطين مع عصير اللّيمون الحامض ودقيق الشوفان وزيت الزيتون والماء.

ـ يُحرّك المزيج حتّى يصير لزجاً ولاصقاً بالإصبع.

ـ تُنظّف بشرة الوجه بأكملها، بقطعة من القشرة الداخليّة البيضاء للّيمون الحامض، ثمّ تُنشّف بفوطة ملساء ونظيفة.

ـ بعدها، يُدهن الوجه بالمستحضر (بالقناع) المُجهّز، مع تفادي العينين.

ـ يُترك الماسك على الوجه، حوالي ٢٠ دقيقة.

ـ يُنزع القناع بالمياه الفاترة، وتُنشّف بشرة الوجه، جيّداً.

**٣ ـ وصفة ثالثة:**

**المقادير:**

ـ طين طبيّ: ٢/١ ١ ملعقة شورباء.

ـ زيت اللّوز الحلو: ٢ ملعقة صغيرة.

ـ طحين الشوفان المُذاب في مقدار ضئيل من الحليب البقريّ الطبيعيّ: ٢ ملل.

ـ عصير اللّيمون الحامض الطبيعيّ: ٣ ملاعق صغيرة.

**طريقة التحضير:**

ـ يُخلط الطين مع زيت اللّوز الحلو وطحين الشوفان وعصير اللّيمون الحامض والحليب.

ـ يواصل الخلط، حتّى يصبح الخليط رخواً ولصوقاً.

ـ يُنظّف الوجه بقشرة اللّيمون الحامض الداخليّة البيضاء، ثمّ يُنشّف بمنشفة نظيفة.

ـ بعد ذلك، يُطلى الوجه بالماسك الحاصل، مع تحاشي العينين.

ـ مدّة بقاء القناع على الوجه: ٢٠ دقيقة على الأقلّ.

ـ يُزال الماسك عن الوجه بالماء الفاتر، ويُنشّف بصورة جيّدة.

### ٤ ـ وصفة رابعة:

**المقادير:**

ـ طين طبيّ: ٢ ملعقة شورباء.

ـ طحين الشوفان الكامل: مقدار قليل.

ـ حليب بقريّ سائل: ٥ ملل.

ـ زيت الذرة الطبيعيّ: ٢ ملعقة صغيرة.

ـ عصير اللّيمون الحامض: ٣ ملاعق صغيرة.

**طريقة التحضير:**

ـ يُخلط الطين مع عصير اللّيمون الحامض وطحين الشوفان والحليب وزيت الذرة.

ـ يستمرّ تحريك الخليط، حتّى يصبح رخواً ولاصقاً بالإصبع.

ـ يُنظّف جلد الوجه بقطعة من القشرة الداخليّة البيضاء للّيمون الحامض، ويُجفّف بفوطة نظيفة.

ـ ثمّ، يُدهن الوجه بالخليط، مع تجنّب العينين.

ـ يبقى الماسك على الوجه، طوال ٢٠ دقيقة، تقريباً.

ـ بعدها، يُغسل الوجه من القناع، بالماء الفاتر، ويُنشّف، ، جيّداً.

**٥ ـ وصفة خامسة:**

**المقادير:**

ـ مسحوق الطين الأبيض: ١٧ غ.

ـ نشاء: ١٦ غ.

ـ طلق (على هيئة بودرة): ١٢ غ.

ـ بودرة أوكسيد المغنيزيوم: ٤٧ غ.

ـ حامض البوريق Boric Acid: ١ غ.

ـ ماء الأوكسيجين (تركيز ٣٪): مقدار قليل.

**طريقة التحضير:**

ـ تُمزج كلّ مكوّنات الوصفة، معاً وجيّداً.

ـ يؤخذ من هذا المزيج، قدر ملعقة كبيرة واحدة، ويُذوّب في ماء الأوكسيجين.

ـ يُحرّك المزيج الناتج، حتّى نحصل على كتلة متماسكة ورخوة.

ـ ثمّ، تُطلى بشرة الوجه، بالماسك المُحضّر، باستخدام سدادة قطنيّة.

ـ يُترك القناع على الوجه، لمدّة ٣٠ ـ ٤٠ دقيقة.

ـ يُزال الماسك عن البشرة، بوساطة قطعة قطن ناشفة.

ـ بعدها، يُغسل الوجه بالماء الفاتر، ويُنشّف، بشكل جيّد.

ـ عقب غسل الوجه، يجب عدم تعريضه، مباشرةً، للتيّار الهوائيّ.

## ماسكات منعشة ومرطّبة للبشرة العاديّة والخشنة (الجافة)، المتهدّلة والمتقشّرة:

### ١ ـ وصفة أولى:

**المقادير:**

- طين أبيض: ١ ملعقة كبيرة.
- ماء بارد: نصف ملعقة شاي.
- عصير اللّيمون الحامض الطبيعيّ: نصف ملعقة شاي.
- زيت الإجاص [الكمثرى] الساخن: ١ ملعقة شاي.
- صفار بيضة واحدة.

**طريقة التحضير:**

- يُخفق صفار البيضة، جيّداً.
- تُمزج موادّ الوصفة، معاً.
- يواصل تحريك المزيج، حتّى تكوّن كتلة لزجة.
- يُدهن الوجه بهذه الكتلة، على طبقتين أو ثلاث طبقات.
- يبقى الماسك، حتّى يجفّ.
- يُنزع القناع عن الوجه بسدادة قطنيّة مبلّلة بالماء الدافىء.
- بعد ذلك، تُغسل البشرة بالمياه الفاترة.
- يُستخدم الماسك المُعدّ، مرّة واحدة إلى مرّتين، أسبوعيّاً.
- مدّة دورة العلاج التجميليّ بهذا الماسك: ٤ ـ ٦ أسابيع،

إذ يمكن تكرار هذه الدورة، بعد شهرين أو ثلاثة أشهر.

**٢ ـ وصفة ثانية:**

**المقادير:**

- مسحوق الطين الطبيّ: ١/٢ ١ ملعقة شورباء.
- عصير اللّيمون الحامض: نصف ملعقة شاي.
- ماء بارد: نصف ملعقة شاي.
- زيت اللّوز الحلو الطبيعيّ الساخن: ١ ملعقة شاي.
- صفار بيضة واحدة.

**طريقة التحضير:**

- يجري الخفق الجيّد لصفار البيضة.
- ثمّ، تُخلط كافة مكوّنات الوصفة، سويّةً.
- يستمرّ الخلط، حتّى تشكّل كتلة عجينيّة لزجة ومتجانسة.
- يُطلى الوجه، بهذا الخليط، وذلك على طبقتين أو ٣ طبقات.
- يُترك القناع، حتّى ينشف.
- يُزال الماسك، بقطعة قطنيّة نظيفة ومبلّلة بالماء الدافىء.
- ثمّ يُغسل الوجه بالماء الفاتر.
- يُستعمل الماسك المُحضّر، في المنزل، مرّة واحدة أو مرّتين، في الأسبوع، وطوال ٤ إلى ٦ أسابيع.
- تُكرّر دورة المعالجة الجماليّة بهذا القناع، بعد شهرين ـ

ثلاثة أشهر.

**٣ ـ وصفة ثالثة:**

**المقادير:**

- طين أبيض مسحوق: ٢ ملعقة كبيرة.
- صفار بيضة واحدة، مخفوق خفقاً حسناً.
- ماء بارد: ١ ملعقة شاي.
- عصير اللّيمون الحامض: ٢٥ نقطة.
- زيت الزيتون الأصليّ الساخن: ١/٢ ١ ملعقة شاي.

**طريقة التحضير:**

- توضع كلّ موادّ الوصفة، في إناء فخّاريّ، حيث تُمزج، جيّداً.
- يواصل تحريك المزيج، حتّى الحصول على ماسك لزج ومتماسك.
- يُمدّد القناع على جلد الوجه، بحيث يكون على طبقتين أو ثلاث طبقات.
- بعد جفاف الماسك، يُنزع عن الوجه بقطنة مبلّلة بالماء الدافىء.
- ثمّ، يجري غسل الوجه بالماء الفاتر.
- يُستخدم القناع المُعدّ، مرّة واحدة أو مرّتين، أسبوعيّاً، ولفترة ٢٨ ـ ٤٢ يوماً.

ـ بالمستطاع تكرار دورة المداواة التجميليّة بهذا الماسك، بعد شهرين إلى ثلاثة أشهر.

**٤ ـ وصفة رابعة:**

**المقادير:**

ـ بودرة الطين الأبيض: ١ ملعقة كبيرة.

ـ طحين [دقيق] القمح الأسمر الكامل: ١ ملعقة شاي.

ـ غليسيرين: ١ ملعقة شاي.

ـ ماء بارد: ٢ ملعقة صغيرة.

ـ عسل نحل طبيعيّ: ١ ملعقة شاي.

**طريقة التحضير:**

ـ تُلقى مكوّنات الوصفة، في وعاء خشبيّ، حيث تُخلط، بطريقة حسنة.

ـ يُحرّك الخليط، باستمرار، حتّى الحصول على كتلة متلاحمة ومتجانسة.

ـ يُدهن الوجه والعنق، بهذه الكتلة، بواسطة فرشاة ناعمة.

ـ يبقى القناع، لمدّة: ٢٠ ـ ٢٥ دقيقة.

ـ يُستعمل هذا القناع، مرّة واحدة أو مرّتين، في الأسبوع، ولفترة ٤ ـ ٦ أسابيع.

ـ بالإمكان تكرار الدورة العلاجيّة التجميليّة، بعد شهرين ـ ٣ أشهر.

**٥ ـ وصفة خامسة:**

**المقادير:**

ـ طين أبيض (بودرة): ٢/١ ١ ملعقة شورباء.

ـ غليسيرين: ١ ملعقة شاي.

ـ دقيق الشوفان: ١ ملعقة شاي.

ـ ماء بارد: ٢ ملعقة صغيرة.

ـ عسل نحل بلديّ: ١ ملعقة شاي.

**طريقة التحضير:**

ـ تُعدّ موادّ الوصفة، ثمّ، تُمزج، سويّةً، حتّى الحصول على عجينة متجانسة وكثيفة.

ـ يُبسط الماسك الناتج، على الوجه والرقبة.

ـ مدّة القناع: ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة.

ـ يمكن استخدام هذا القناع، مرّة واحدة أو مرّتين، أسبوعيّاً، وطوال ٤ ـ ٦ أسابيع. إذ بالمستطاع تكرار دورة العلاج الجماليّ، بعد شهرين إلى ثلاثة أشهر.

**٦ ـ وصفة سادسة:**

**المقادير:**

ـ طين علاجيّ: ٢ ملعقة كبيرة.

ـ عسل نحليّ سائل: ١ ملعقة وسط.

ـ زيت اللّوز (أو زيت الزيتون) الطبيعيّ: ١ ملعقة وسط.

- صفار بيضة واحدة.

**طريقة التحضير:**

- يُخفق صفار البيضة مع العسل النحليّ السائل والزيت النباتيّ، بصورة جيّدة.

- ثمّ، يُضاف الطين.

- يستمرّ تحريك الخليط المُحضّر، حتّى تشكّل كتلة متينة ومتلاحمة.

- يُمدّد الماسك الحاصل، على جلد الوجه والعنق، بقطنة نظيفة، بشكل يكون فيه هذا الماسك مؤلّفاً من ثلاث طبقات. إذ يُنتظر جفاف طبقته الأولى، لوضع الطبقة الثانية، ثمّ الثالثة، على التوالي.

- مدّة الماسك: ٢٠ ـ ٢٥ دقيقة.

- يُزال القناع، بقطعة مبلّلة بالماء الدافىء.

- ينفع هذا القناع المرأة، فتصبح بشرتها المترهّلة والمتقشّرة، رطبة لطيفة متألّقة ولامعة.

- يوصى باستعمال الماسك المُهيّىء، مرّة واحدة ـ مرّتين، في الأسبوع، ولمدّة ٤ ـ ٦ أسابيع.

- تُكرّر الدورة العلاجيّة التجميليّة بالماسك الجماليّ، بعد ٦٠ أو ٩٠ يوماً.

## قناعات منشّطة ومنعّمة للبشرة الجافة، الناشفة، المترهّلة والمتجعّدة:

### ١ ـ وصفة أولى:

**المقادير:**

ـ طين أبيض مسحوق: ١ ملعقة شورباء.

ـ زيت الزيتون الأصليّ: ١٥ غ.

ـ نصف صفار بيضة مخفوق.

**طريقة التحضير:**

ـ يُمزج الطين مع صفار البيض وزيت الزيتون، جيّداً، حتّى نحصل على كتلة متجانسة وكثيفة.

ـ يوضع القناع على الوجه والرقبة.

ـ ثمّ، يُدلّك، بنعومة ولطف، فوق الماسك الطينيّ.

ـ يبقى القناع: ١٥ ـ ٢٠ دقيقة.

ـ يُنظّف الوجه والعنق من الماسك، بقطعة قطن مبلّلة بالماء الدافىء.

### ٢ ـ وصفة ثانية:

**المقادير:**

ـ بودرة الطين الأبيض: ٢ ملعقة كبيرة.

ـ ماء الأوكسيجين (تركيز ٣٪): مقدار قليل.

**طريقة التحضير:**

- يُخلط الطين الأبيض مع ماء الأوكسيجين.

- ثمّ، يوضع الخليط المُجهّز، على بشرة الوجه، على عدّة طبقات.

- مدّة الماسك: ٢٠ دقيقة.

- يُنزع القناع عن الوجه، بالماء الدافىء.

- يُستعمل هذا القناع، مرّتين في الأسبوع.

- تشمل الدورة العلاجيّة التجميليّة: ٢٠ قناعاً.

- هذا الماسك مفيد للبشرة الدهنيّة ذات المسامّ الكبيرة.

**٣ ـ وصفة ثالثة:**

**المقادير:**

- طين أبيض: ١ ١/٢ ملعقة شورباء.

- زيت الزيتون الطبيعيّ: ٢ ملعقة شاي.

**طريقة التحضير:**

- يُمزج الطين الأبيض مع زيت الزيتون.

- ثمّ، يُمدّد هذا المزيج، على بشرة الوجه الجافة (الناشفة)، على طبقات.

- يبقى القناع، لمدّة: ٢٠ دقيقة.

- يُغسل الوجه بواسطة قطنة مبلّلة بالماء الدافىء.

- عدد الماسكات المطلوبة: ماسكان، أسبوعيّاً، ولفترة ١٠

أسابيع.

**٤ ـ وصفة رابعة:**

**المقادير:**

ـ مسحوق الطين الأبيض: ٢ ملعقة كبيرة.

ـ حليب بقريّ ساخن: ١ ملعقة كبيرة.

**طريقة التحضير:**

ـ يوضع خليط الطين والحليب الساخن، فوق بشرة الوجه العاديّة، وذلك على طبقات.

ـ مدّة الماسك: ٢٠ دقيقة.

ـ يُنظّف الوجه من القناع بالماء الدافىء.

ـ تستمرّ الدورة العلاجيّة الجماليّة: ١٠ أسابيع، إذ يُستخدم القناع المُحضّر، مرّتين، في الأسبوع.

**٥ ـ وصفة خامسة:**

**المقادير:**

ـ طين أبيض: ١ ملعقة شورباء.

ـ خميرة الخبز: ١٠ غ.

ـ زيت الزيتون الأصليّ: كميّة قليلة.

**طريقة التحضير:**

ـ تُمزج الموادّ المذكورة، معاً، حتّى نحصل على ماسك تجميليّ مفيد للبشرة الناشفة [الجافة].

ـ يوضع هذا الماسك على الوجه، بحيث يتكوّن من عدّة طبقات.

ـ يبقى الماسك، حوالى: ٢٠ دقيقة.

ـ يُنزع القناع عن الوجه، بالماء الدافىء.

ـ عدد الماسكات التجميليّة الضروريّة: ٢٠ ماسكاً، خلال ١٠ أسابيع (ماسكان، كلّ أسبوع).

**٦ ـ وصفة سادسة:**

**المقادير:**

ـ بودرة الطين الأبيض: ١/٢ ١ ملعقة كبيرة.

ـ خميرة الخبز: ١٢ غ.

ـ حليب بقر ساخن: ١ ملعقة كبيرة.

**طريقة التحضير:**

ـ تُخلط مكوّنات الوصفة، جيّداً.

ـ يستمرّ تحريك الخليط، حتّى تشكيل كتلة عجينيّة كثيفة ومتلاحمة.

ـ يُمدّد القناع المُهيّىء، فوق بشرة الوجه، على طبقات متعدّدة.

ـ مدّة الماسك: ٢٠ دقيقة.

ـ يُغسل الوجه بالماء الدافىء.

ـ تضمّ دورة العلاج الجماليّ: ٢٠ قناعاً (قناعين في الأسبوع

الواحد).

ـ هذا الماسك مفيد للبشرة العاديّة.

**٧ ـ وصفة سابعة:**

**المقادير:**

ـ طين أبيض مسحوق: ٢ ملعقة شورباء.

ـ خميرة الخبز: ١٠ غ.

ـ ماء الأوكسيجين (تركيز ٣٪): كميّة ضئيلة.

**طريقة التحضير:**

ـ تُعدّ المواد المؤلّفة للوصفة التجميليّة، وتُمزج، معاً، وبصورة حسنة.

ـ يوضع المزيج الحاصل، على بشرة الوجه الدهنيّة، وذات المسامّ الكبيرة.

ـ يُترك الماسك، لفترة ٢٠ دقيقة.

ـ يُزال القناع، عن الوجه بسدادة قطنيّة مبلّلة بالماء الدافىء.

ـ عدد الماسكات العلاجيّة التجميليّة: ماسكان، في الأسبوع الواحد.

ـ مدّة دورة المداواة الجماليّة: عشرة أسابيع.

### قناع لتنشيط البشرة الدهنيّة، المتعبة، وذات المسامّ المسدودة:

**المقادير:**

- طين أبيض علاجيّ: ١١/٢ ملعقة شورباء.
- خيار مبروش، برشاً ناعماً: مقدار مناسب.
- ماء طبيعيّ معدنيّ ساخن: كميّة قليلة.

**طريقة التحضير:**

- تُحضّر مكوّنات القناع، وتُخلط، جيّداً، لنحصل على كتلة كثيفة ومتماسكة.
- يُمدّد الماسك على الوجه والرقبة.
- يُترك القناع، طوال ٢٠ دقيقة.
- تُنظّف بشرة الوجه والرقبة من الماسك، بالماء الفاتر.

### قناع لفتح المسامّ الجلديّة:

**المقادير:**

- طين أخضر: ٢ ملعقة كبيرة.
- طحالب بحريّة مسحوقة: ١ ملعقة كبيرة.
- ماء معدنيّ ساخن: كميّة ملائمة.
- زيت عطريّ مناسب: ٢ ـ ٣ نقاط.

**طريقة التحضير:**

ـ تُهيّأ مقادير الوصفة، وتُمزج، سويّةً.

ـ يتواصل تحريك المزيج، حتّى الحصول على عجينة كثيفة ورخوة.

ـ يُطلى الوجه والعنق بالماسك المُعدّ.

ـ مدّة الماسك: ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة.

ـ يُزال القناع بالمياه الفاترة.

ـ ينفع هذا الماسك في:

⊕ تغذية البشرة (لغناه بالمعادن والڤيتامينات).

⊕ تنشيط الدورتين، الدمويّة واللّمفاويّة.

⊕ تنقية البشرة.

⊕ فتح المسامّ الجلديّة المسدودة.

⊕ تسريع عمليّة امتصاص الجلد للموادّ المغذّية.

⊕ منح البشرة، المرونة والإشراقة الفوريّة.

## ماسك للبشرة الجافة:

**المقادير:**

ـ طين أبيض (على هيئة مسحوق): ١ ملعقة شورباء.

ـ عسل نحليّ بلديّ: ٢ ملعقة شاي.

ـ ماء طبيعيّ: كميّة ملائمة.

**طريقة التحضير:**

- تُخلط مكوّنات الوصفة، معاً، حتّى الحصول على كتلة عجينيّة متينة ومتجانسة.

- يوضع القناع على جلد الوجه والعنق، بحيث يبقى حتّى يجفّ.

- مدّة الماسك: ٢٠ دقيقة.

- يُنزع القناع بالماء الفاتر.

## قناع لتنظيف بشرة الوجه، طبيعيّاً:

**المقادير:**

- طين أبيض حراريّ مسحوق: ٢ ملعقة كبيرة.

- حليب بقريّ سائل وطازج: ١ ملعقة كبيرة.

**طريقة التحضير:**

- يُمزج الطين الأبيض مع الحليب البقريّ.

- يُحرّك المزيج، لكي نحصل على كتلة لزجة.

- يُبسط القناع على بشرة الوجه، حيث يبقى، حتّى ينشف.

- ثمّ، يُزال الماسك، بالماء الفاتر.

- من الممكن استخدام مثل هذا القناع، في صبيحة كلّ يوم.

- يفيد الحليب البقريّ، بشرة الوجه، طبيعيّاً، فيحسّن توازنها الحمضيّ، لاحتوائه على الحامض الحليبيّ (اللّبنيّ) [حمض

اللاّكتيك] Lactic Acid.

- فوائد الماسك المُحضّر:

⊕ ينظّف البشرة، بعمق.

⊕ يزيل رواسب المسامّ الجلديّة.

⊕ يخلّص البشرة من الخلايا الميتة والجراثيم.

⊕ يمتصّ الزيوت الدهنيّة الزائدة.

⊕ يناسب مختلف أنواع البشرة، ولا سيّما الدهنيّة منها.

## ماسكات لتنقية البشرة المرتخية والمترهّلة (المتهدّلة) من الأوساخ العالقة بها ولتنشيطها:

### ١ ـ وصفة أولى:

**المقادير:**

- طين أبيض: ١ ملعقة شورباء.
- بياض بيضة واحدة، مخفوق، جيّداً.
- قشرة برتقال واحدة، مبروشة، برشاً ناعماً.
- لوز مبروش، برشاً ناعماً: ٢ ملعقة صغيرة.
- عصير اللّيمون الحامض: ١ ملعقة شاي.

**طريقة التحضير:**

- تُخلط كافة موادّ الوصفة، سويّةً.
- يُحرّك الخليط، حتّى يصير متماسكاً وكثيفاً.

ـ يُدهن الوجه بالماسك، لمدّة ١٠ دقائق.

ـ يُنزع القناع، بهدوء ونعومة.

ـ ثمّ، يُغسل الوجه بالماء البارد.

ـ هذا القناع يشدّ بشرة الوجه.

**٢ ـ وصفة ثانية:**

**المقادير:**

ـ طين أبيض مسحوق: ١ ملعقة كبيرة.

ـ دقيق الشوفان: ١ ملعقة كبيرة.

ـ عصير الخيار الطبيعيّ، المصفّى عبر قطعة من الشاش الخشن: ١ ملعقة كبيرة.

ـ حليب بقريّ سائل: ١ ملعقة كبيرة.

**طريقة التحضير:**

ـ تُمزج كلّ المكوّنات المشكّلة للماسك، معاً، حتّى نحصل على كتلة عجينيّة لزجة.

ـ تُمدّد هذه الكتلة على الوجه والرقبة.

ـ مدّة الماسك: ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة.

ـ يُزال القناع، بالمياه الفاترة.

ـ يعتبر الماسك المُحضّر، ماسكاً طينيّاً ـ خضريّاً (طينيّاً ـ ڤيتامينيّاً).

**٣ ـ وصفة ثالثة:**

**المقادير:**

ـ بودرة الطين الأبيض: ٢ ملعقة شورباء.

ـ عصير إجاصة واحدة.

ـ حليب بقر سائل: ١ ملعقة شورباء.

ـ طحين القمح التامّ: ١ ملعقة شورباء.

**طريقة التحضير:**

ـ تُخلط جميع موادّ الوصفة، بشكل حسن.

ـ يواصل الخلط، حتّى تكوّن كتلة متجانسة ولزجة.

ـ يُطلى الوجه والعنق، بالقناع المُعدّ.

ـ يُترك الماسك، لفترة ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة.

ـ يُنزع القناع بالماء الفاتر.

**٤ ـ وصفة رابعة:**

**المقادير:**

ـ مسحوق الطين الطبيّ: ١/٢ ١ ملعقة كبيرة.

ـ عصير حبّة بندورة [طماطم] واحدة.

ـ طحين الشوفان: ١ ملعقة كبيرة.

ـ حليب بقريّ سائل: ١ ملعقة كبيرة.

**طريقة التحضير:**

ـ تُهيّأ العناصر المؤلّفة للوصفة التجميليّة، وتُمزج، جيّداً،

حتّى الحصول على عجينة لزجة ومتلاحمة.

- تُدهن بشرة الوجه والرقبة بالقناع المُحضّر.
- مدّة الماسك: ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة.
- يُنظّف الوجه والعنق من القناع، بالماء الفاتر.

**٥ ـ وصفة خامسة:**

**المقادير:**

- طين أبيض: ١ ملعقة شورباء.
- دقيق القمح الأسمر (البنيّ) الكامل: ١ ملعقة شورباء.
- حليب بقر سائل: ١ ملعقة شورباء.
- عصير برتقالة واحدة.

**طريقة التحضير:**

- تُخلط هذه الموادّ، بصورة جيّدة، حتّى نحصل على كتلة متجانسة ولزجة.
- يُطلى الوجه والعنق بهذه الكتلة.
- يبقى القناع: ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة، لكي يعطي مفعوله.
- يُنزع الماسك، بالمياه الفاترة.

**٦ ـ وصفة سادسة:**

**المقادير:**

- بودرة الطين الأبيض: ٢ ملعقة كبيرة.

- دقيق الشوفان: ٢/١ ١ ملعقة كبيرة.

- عصير نصف ليمونة حامضة.

- حليب بقريّ سائل: مقدار ضئيل.

**طريقة التحضير:**

- تُمزج كافة مكوّنات الوصفة الجماليّة، سويّةً، وبشكل جيّد، حتّى تشكّل كتلة عجينيّة متماسكة، كثيفة، ولزجة.

- تُدهن بشرة الوجه والرقبة، بالقناع المُهيّىء.

- مدّة الماسك: ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة.

- يُزال القناع بالماء الفاتر.

## قناع لتبييض البشرة، العاديّة الدهنيّة، الجافة، والمختلطة:

**المقادير:**

- مسحوق الطين الأبيض العلاجيّ: ٢/١ ١ ملعقة شورباء.

- لبن بقريّ طبيعيّ: ١ ملعقة شاي.

- أسبيرين عاديّ، مطحون: قرصان.

**طريقة التحضير:**

- تُخلط مقادير الطين الأبيض واللّبن ومسحوق الأسبيرين، جيّداً.

- يُحرّك الخليط، حتّى الحصول على ماسك لزج.

ـ يُمدّد القناع على جلد الوجه والرقبة.

ـ يبقى الماسك، لفترة ٢٠ دقيقة، لكي يعطي تأثيره.

ـ يُنزع القناع، بالمياه الفاترة (غير الكلسيّة).

## ماسك لتبييض وشدّ البشرة:

**المقادير:**

ـ بودرة الطين الأبيض (الغنيّ بالخلاصات العشبيّة): ٢ ملعقة شورباء.

ـ خلاصة عشبة الصبّار: مقدار مناسب.

ـ بياض [زلال] بيضة واحدة.

ـ مياه معدنيّة ساخنة: كميّة ملائمة.

**طريقة التحضير:**

ـ تُمزج هذه المكوّنات، سويّةً، وبشكل جيّد، لتشكيل كتلة عجينيّة، طريّة، ومتجانسة.

ـ يوضع الماسك على الوجه والرقبة.

ـ مدّة القناع: ٢٠ ـ ٢٥ دقيقة.

ـ يُزال الماسك، بالماء الفاتر.

ـ هذا الماسك:

⊕ يساعد الجلد في امتصاص المغذّيات.

⊕ يبيّض البشرة، ويكسبها الراحة والنضارة ويشدّها،

مانعاً تكوّن التجاعيد فيها.

ـ ثمّ، يُطلى الوجه والعنق بالكريم الطبيعيّ الملائم.

### قناع لشدّ بشرة الوجه والرقبة والصدر، ولتخليصها من التجاعيد (ماسك لكلّ أنواع البشرة)

**المقادير:**

ـ طين أبيض مسحوق: ٢ ملعقة كبيرة.

ـ موز ناضج، طازج، ومهروس هرساً ناعماً: ١ حبّة.

ـ عسل نحليّ بلديّ: مقدار مناسب.

ـ مياه معدنيّة ساخنة: كميّة كافية.

**طريقة التحضير:**

ـ تُخلط الموادّ المكوّنة للوصفة الجماليّة، معاً.

ـ يواصل تحريك الخليط، حتّى الحصول على كتلة متلاحمة ورخوة.

ـ تُدهن بشرة الوجه والعنق والصدر (الثديين) بالماسك المُعدّ.

ـ مدّة الماسك: ١٥ دقيقة.

ـ يُنزع القناع بالماء الفاتر.

ـ يُستعمل هذا القناع من قبل عدد من نجمات السينما العالميّة الشهيرات.

## ماسكات لشدّ بشرة الوجه المرتخية، المترهّلة والكبيرة المسامّ:

### ١ ـ وصفة أولى:

**المقادير:**

ـ طين (صلصال) أبيض: ١ ملعقة كبيرة.

ـ عصير اللّيمون الحامض الطبيعيّ: ٢٠ ـ ٣٠ نقطة.

ـ عسل نحليّ بلديّ سائل: ١ ملعقة شاي.

ـ ماء فاتر: مقدار ضئيل.

**طريقة التحضير:**

ـ توضع كافة مكوّنات الوصفة التجميليّة، في وعاء خشبيّ، وتُمزج، جيّداً.

ـ يُحرّك المزيج، حتّى نحصل على عجينة متماسكة وكثيفة.

ـ تُبسط العجينة المُحضّرة، على الوجه والعنق.

ـ مدّة القناع: حوالى ٢٥ ـ ٣٠ دقيقة.

ـ يُزال الماسك عن الوجه والرقبة، بالماء البارد.

ـ بعدها، تُدعك البشرة، بقطعة من الطبقة الداخليّة البيضاء للّيمون الحامض.

ـ ثمّ، توضع عدّة كمادات باردة على الوجه، لتقوية مفعول [تأثير] القناع.

ـ هذا القناع الجماليّ:

⊕ يحفظ جمال وأنوثة وجه المرأة وعنقها؛

⊕ ويعيد التوازن إلى بشرتها، مؤخّراً ظهور التجاعيد فيها.

**٢ ـ وصفة ثانية:**

**المقادير:**

ـ طين أبيض مسحوق: ٢ ملعقة شورباء.

ـ نصف بيضة.

ـ عسل نحل سائل: نصف ملعقة شاي.

**طريقة التحضير:**

ـ تُخلط جميع عناصر الوصفة، سويّةً، وبطريقة جيّدة، لتتكوّن كتلة متماسكة ومتجانسة.

ـ يُدهن الوجه والعنق، بالماسك الناتج.

ـ بالإمكان وضع طبقة ثانية من القناع حول العينين والشفتين، مع الإبتعاد عن العينين.

ـ مدّة الماسك: ٢٠ دقيقة.

ـ يُنزع القناع بالماء الدافىء.

ـ بعد ذلك، توضع على الوجه، وبالتتالي، كمادتان باردتان.

**٣ ـ وصفة ثالثة:**

**المقادير:**

ـ طين أبيض على شكل بودرة: ٢ ملعقة شورباء.

- زيت الزيتون الطبيعيّ: ٢ ملعقة صغيرة.

- بياض بيضتين.

**طريقة التحضير:**

- يُخفق بياض البيض، خفقاً جيّداً.

- تُمزج مقادير الطين الأبيض وزيت الزيتون وبياض البيض المخفوق.

- يستمرّ تحريك المزيج، حتّى الحصول على عجينة لزجة ومتلاحمة.

- تُمدّد هذه العجينة على الوجه.

- يبقى القناع لمدّة: ١٠ دقائق.

- ثمّ، يُزال الماسك عن الوجه، بالماء الدافىء.

- هذا الماسك، مفيد للبشرة، الزيتيّة [الدهنيّة]، المرتخية والمتهدّلة.

**٤ ـ وصفة رابعة:**

**المقادير:**

- مسحوق الطين الأبيض: ٢ ملعقة كبيرة.

- زيت اللّوز الطبيعيّ: ٢ ملعقة صغيرة.

- صفار بيضتين.

**طريقة التحضير:**

- يُخفق صفار البيض، بصورة حسنة.

ـ تُخلط موادّ الوصفة، معاً، حتّى نحصل على كتلة متجانسة ولزجة.

ـ يُطلى الوجه بالماسك المُجهّز.

ـ مدّة القناع: ١٠ دقائق.

ـ بعدها، يُغسل الوجه بالماء الدافىء.

ـ ينفع هذا القناع للبشرة الجافة، المرتخية، والمترهّلة.

**٥ ـ وصفة خامسة:**

**المقادير:**

ـ بودرة الطين الأبيض: ٢ ملعقة شورباء.

ـ زيت الذرة الطبيعيّ: ١ ١/٢ ملعقة صغيرة.

ـ بياض بيضتين.

**طريقة التحضير:**

ـ يتمّ الخفق الجيّد لبياض البيض.

ـ تُمزج جميع مكوّنات الوصفة، سويّةً وجيّداً، لكي يتشكّل القناع المتماسك واللّزج.

ـ يُدهن جلد الوجه بالماسك المُعدّ.

ـ يُترك الماسك، لفترة ١٠ دقائق.

ـ يُنظّف الوجه من القناع، بالماء الدافىء.

٦ ـ وصفة سادسة:

**المقادير:**

ـ طين أبيض طبيّ: ١ ملعقة كبيرة.

ـ لبنة بقريّة خالية من الملح: ٢ ملعقة كبيرة.

ـ نصف بيضة.

ـ عسل نحل أصليّ سائل: نصف ملعقة شاي.

**طريقة التحضير:**

ـ يُخفق البيض، جيّداً.

ـ ثمّ، تُخلط كل موادّ الوصفة، معاً، للحصول على كتلة عجينيّة، متجانسة ومتلاحمة.

ـ تُطلى بشرة الوجه والعنق، بالماسك المُحضّر.

ـ توضع طبقة ثانية من هذا الماسك، حول العينين والشفتين، مع تفادي العينين.

ـ مدّة القناع: ٢٠ دقيقة.

ـ يُغسل الوجه والعنق من الماسك، بالماء الدافىء.

ـ ثمّ، توضع كمادتان باردتان، على الوجه.

## ماسك لشدّ عضلات الصدر:

**المقادير:**

ـ طين (وحل) بحريّ: ٢ ملعقة كبيرة.

ـ ماء بحريّ: مقدار مناسب.

**طريقة التحضير:**

ـ يُمزج الطين مع الماء البحريّ.

ـ تُمدّد عجينة الطين على الثديين.

ـ هذا الماسك غنيّ بالمعادن البحريّة، فهو:

⊕ يغذّي أنسجة الثديين، مانعاً ارتخاءهما.

⊕ علاج طبيعيّ فاعل، لمشاكل ارتخاء الصدر عند المرأة، إذ أنّه يشدّ عضلات هذه المنطقة من الجسد.

ـ يُزال القناع، بالمياه الفاترة.

## جيل الطين لشدّ البشرة ولحفظ نضارتها:

**المقادير:**

ـ طين أبيض: ٢ ملعقة كبيرة.

ـ خلاصات عشبيّة بحريّة: ١ ملعقة كبيرة.

ـ مياه معدنيّة طبيعيّة: مقدار كافٍ.

ـ زيوت عطريّة متنوّعة: ٤ ـ ٥ نقاط (قطرات).

**طريقة التحضير:**

ـ تُخلط كلّ مكوّنات الوصفة التجميليّة، جيّداً.

ـ يُحرّك الخليط، حتّى تشكّل الجيل المطلوب.

ـ يوضع الجيل على بشرة الوجه، فيبيّضها في العمق،

ويشدّها، ويمنحها النضارة والبريق.

- مدّة بقاء الجيل الطينيّ: ٢٠ ـ ٢٥ دقيقة.

- يُنزع الجيل عن الوجه، بالماء الفاتر.

## قناعات لمحاربة تعب وشيخوخة البشرة (ماسكات لشباب البشرة):

### ١ ـ وصفة أولى:

**المقادير:**

- طين أخضر مفتّت ومطحون [مسحوق]: ٢ ملعقة شورباء.

- تراب القصّار Fuller's Earth: ١ ملعقة شورباء.

- لبن بقر طبيعيّ: ١ ملعقة شورباء.

- زيت لبّ المشمش: ١ ملعقة شورباء.

- ماء معدنيّ طبيعيّ ساخن: كميّة ضئيلة.

**طريقة التحضير:**

- تُمزج موادّ الوصفة، بصورة جيّدة.

- يستمرّ تحريك المزيج، حتّى تكوين عجينة كثيفة ومتماسكة.

- توضع العجينة المُجهّزة، على بشرة الوجه والرقبة.

- مدّة الماسك: ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة.

- يُغسل القناع بالماء الفاتر.

ـ ثمّ، توضع على الوجه والعنق، المستحضرات الطبيعيّة المغذّية للبشرة.

ـ يفيد هذا الماسك في:

⊕ تنشيط الدورة الدمويّة.

⊕ تحفيز الدورة اللّمفاويّة.

⊕ إزالة تعب وإعياء بشرة الوجه الجافة، ولونها الباهت، فتصبح طريّة، مشرقة، لامعة، وخالية من حبّ الشباب.

⊕ إعادة التوازن إلى البشرة الدهنيّة.

⊕ محاربة مظاهر الشيخوخة.

**٢ ـ وصفة ثانية:**

**المقادير:**

ـ بودرة الطين الأخضر: ٢ ملعقة كبيرة.

ـ دقيق [طحين] الشوفان: ١ ملعقة كبيرة.

ـ زيت اللّوز الحلو (أو المرّ): ١ ملعقة كبيرة.

ـ زيت الجيرانيوم [عصا الراعي]: ٤ نقاط.

ـ عصير اللّيمون الحامض الطبيعيّ: ٣ نقاط.

ـ مياه معدنيّة طبيعيّة ساخنة: مقدار قليل.

**طريقة التحضير:**

ـ تُعدّ مكوّنات الوصفة، وتُخلط، معاً، حتّى تشكيل عجينة

متلاحمة ومتجانسة.

- يُدهن الوجه والعنق بهذه العجينة.

- يبقى الماسك، لمدّة ٢٠ - ٣٠ دقيقة.

- يُزال القناع بالماء الفاتر.

- بعد ذلك، توضع الكريمات الطبيعيّة المقوّية لبشرة الوجه والعنق.

- هذا الماسك نافع للبشرتين، الناشفة [الجافة] والزيتيّة [الدهنيّة].

**٣ - وصفة ثالثة:**

**المقادير:**

- مسحوق الطين (الطمي) الأخضر: ٣ ملاعق كبيرة.

- طحين القمح الأسمر التامّ: ١ ملعقة كبيرة.

- ماء معدنيّ طبيعيّ: كميّة كافية.

- زيت الورد العطريّ: ٣ نقاط.

- زيت البابونج [الكاموميليا] العطريّ: نقطتان.

**طريقة التحضير:**

- تُهيّأ العناصر المكوّنة للوصفة، ويتمّ مزجها، سويّةً.

- يواصل تحريك المزيج، لنحصل على كتلة عجينيّة كثيفة ولزجة.

- توضع هذه الكتلة، على الوجه والرقبة.

ـ مدّة بقاء الماسك: ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة.

ـ يُنزع القناع بالماء الدافىء.

ـ يُقوّى مفعول الماسك، عبر دهن الوجه والعنق، بالمراهم الطبيعيّة الملائمة.

**٤ ـ وصفة رابعة:**

**المقادير:**

ـ طين أخضر مسحوق: ٢ ملعقة كبيرة.

ـ مياه معدنيّة: مقدار كافٍ لتشكيل عجينة كثيفة.

ـ طحين الشعير الكامل: ١ ملعقة كبيرة.

ـ زيت الزيتون الأصليّ: ١ ملعقة كبيرة.

ـ زيت اللاّوندة [الخزامى أو اللاّفندر] العطريّ: ٥ نقاط.

ـ زيت البابونج العطريّ: ٣ نقاط.

**طريقة التحضير:**

ـ تُخلط هذه الموادّ، بصورة جيّدة، لتأليف عجينة مركّزة ومتلاحمة.

ـ يوضع القناع المُحضّر، على جلد الوجه والرقبة.

ـ يُترك الماسك، لفترة تتراوح ما بين ٢٠ و٣٠ دقيقة.

ـ بعدها، يُغسل القناع بالماء الفاتر.

ـ ثمّ، توضع الكريمات الطبيعيّة الضروريّة، لصون طراوة وإشعاع البشرة وجمالها الدائم.

ـ يفيد هذا القناع للبشرة الحسّاسة.

## ماسك طينيّ للسللّوليت:

**المقادير:**

ـ طين الخزف: ٣ ملاعق كبيرة.

ـ ماء معدنيّ ساخن: ١ ملعقة كبيرة.

**طريقة التحضير:**

ـ يُخلط طين الخزف مع الماء المعدنيّ الساخن.

ـ يُحرّك الخليط، حتّى نحصل على كتلة عجينيّة كثيفة ومتجانسة.

ـ تُدهن بشرة الوجه وكامل الجسد، بهذا الماسك.

ـ ثمّ، تُغلّف طبقة الطين الخزفيّ، الموضوعة على الوجه أو الجسم بلفافات خاصّة من الشاش الطبيّ (أو يُلفّ قناع الوجه الطينيّ برباطات خاصّة).

ـ يبقى الطين الخزفيّ على الجلد، حتّى يجفّ.

ـ يُنزع الماسك عن البشرة، بالمياه الفاترة.

ـ ينفع هذا العلاج التجميليّ، في:

⊕ تقوية امتصاص الجلد للمعادن الموجودة في الطين.

⊕ تدفئة الجلد.

⊕ تنقية المسامّ الجلديّة من الأوساخ.

⊕ تحسين المزايا البنيويّة (البدنيّة) للشخص المتعالج بالطين.

## كريمات (مراهم) طينيّة:

### كريم مضادّ للسللّوليت:

**المقادير:**

- طين بحريّ: ٢ ملعقة شورباء.
- نبات الفوقس البحريّ المسحوق: ١ ملعقة شورباء.
- ماء معدنيّ طبيعيّ: مقدار ملائم.

**طريقة التحضير:**

- تُمزج هذه الموادّ، جيّداً.
- تُطلى أماكن السللّوليت، بهذا الكريم الغنيّ بالڤيتامينات والأملاح المعدنيّة البحريّة.
- يعمل الكريم المُجهّز، منزليّاً، على:

⊕ زوال التراكمات الشحميّة من الجسم؛

⊕ وتحقيق تناسقه.

### كريم معالج لزيادة الوزن:

**المقادير:**

- طين بحريّ: ٢ ملعقة كبيرة.

ـ نبات اللّبلاب: ١٠ غ.

ـ مادّة الكافيين: ١٠ غ.

ـ مياه معدنيّة طبيعيّة: كميّة مناسبة.

**طريقة التحضير:**

ـ تُخلط مكوّنات الوصفة العلاجيّة التجميليّة، معاً.

ـ يواصل تحريك الخليط، حتّى تشكّل الكريم [المرهم] المطلوب.

ـ يُدهن الجسم، بهذا الكريم، عدّة مرّات، في الأسبوع.

ـ يساعد المرهم المُعدّ، على:

⊕ إزالة الشحوم الزائدة (تنحيف الجسم)، في المناطق الواقعة حول الفخذين والوركين.

⊕ حفظ توازن ومرونة (ليونة) البشرة.

⊕ تجميل الجسد.

## كريم مداواة ارتخاء أنسجة الجسم:

**المقادير:**

ـ طين علاجيّ: ٢ ملعقة شورباء.

ـ زيت الزيتون الطبيعيّ: ١ ملعقة شورباء.

**طريقة التحضير:**

ـ يُمزج الطين مع زيت الزيتون، حتّى نحصل على عجينة متماسكة.

ـ يُطلى الجسم، بالكريم الناتج.

ـ يفيد هذا الكريم، في:

⊕ علاج اضطرابات التوازن الكيميائيّ للبشرة.

⊕ الحفاظ على رطوبة وليونة الجلد.

⊕ تطبيب ارتخاء أنسجة الجسم.

## كريم لتشقّقات الحَمْل:

**المقادير:**

ـ طين مكوّن من الطحالب البحريّة: ٢ ملعقة كبيرة.

ـ ماء بحريّ: ١ ملعقة كبيرة.

**طريقة التحضير:**

ـ يُعجن الطين مع الماء البحريّ.

ـ تُبسط العجينة، على موضع تشقّقات بطن الحامل.

ـ يبدأ العلاج بهذا الكريم، في مطلع الشهر الحمليّ الرابع.

ـ ينفع الكريم المُحضّر، في:

⊕ إزالة التشقّقات الحمليّة الظاهرة.

⊕ الوقاية من حصول التشقّقات، إبّان فترة الحَمْل.

ـ للكريم المُهيّىء، في البيت، دور علاجيّ، وقائيّ، ومقوّ لأنسجة البطن، كما أنّه يستخدم عند اختلال وزن الجسم (البدانة [السمنة]).

### مرهم مهدّىء لتشنّج العضلات وآلامها:

**المقادير:**

- بودرة الطين الأبيض: ٢ ملعقة شورباء.
- ماء بحريّ: كميّة مناسبة.

**طريقة التحضير:**

- يُحضّر الطين الأبيض الطبيّ، ويُخلط مع الماء البحريّ.
- يواصل الخلط، حتّى الحصول على كتلة متجانسة ومتلاحمة.
- تُدهن العضلات المتشنّجة والموجعة، بالمرهم المُعدّ.
- ثمّ، تُدلّك هذه العضلات، برفق ولطف.
- يمكن استعمال هذا المرهم، في مجال الوقاية من التشنّج العضليّ، وذلك قبل القيام بمزاولة الرياضات المتنوّعة.

### كريم لتورّم القدمين:

**المقادير:**

- مسحوق الطين الأبيض: ٣ ملاعق كبيرة.
- ماء بحريّ: ٢ ملعقة كبيرة.

**طريقة التحضير:**

- يوضع الطين الأبيض، في إناء فخّاريّ، يحتوي على الماء البحريّ، حيث يُمزجا، معاً وجيّداً.

ـ تُطلى الأجزاء المتورّمة من القدمين، بالكريم الحاصل.

ـ يفيد هذا الكريم، في معالجة:

⊕ اضطرابات الدورة الدمويّة الموضعيّة.

⊕ تعب القدمين، وبرودتهما، إذ يعيد إليهما الإحساس السريع بالراحة والخفّة والنشاط والدفء والحيوية.

## شامبو الطين المقوّي والمنشّط لنموّ الشعر (شامبو مضادّ لتساقط الشعر):

**المقادير:**

ـ طين (وحل) بحريّ: ٣ ملاعق شورباء.

ـ مياه بحريّة: كميّة ملائمة.

**طريقة التحضير:**

ـ يُذوّب الطين المفتّت والمسحوق، في المياه البحريّة، لكي نحصل على الشامبو الطبيعيّ المطلوب.

ـ يُغسل شعر الرأس، بهذا الشامبو، ممّا يحفّز نموّه.

ـ فوائد الشامبو المحضّر:

⊕ ينظّف جلدة الرأس، من الإفرازات الدهنيّة (الزهميّة).

⊕ يزيل القشرة.

⊕ يعيد صحّة وحيويّة وألق (بريق) الشعر.

## وصفة لورم المفصل والتوائه:

**المقادير:**

- طين أبيض مسحوق: ٢ ملعقة كبيرة.
- ماء الحمّام المعدنيّ: مقدار مناسب.

**طريقة التحضير:**

- يُمزج الطين المسحوق مع الماء المعدنيّ.
- يعمل حمّام طين ساخن (حراريّ)، يوميّاً، حتّى زوال الإصابة.

## وصفتان للجرح النازف:

**١ ـ وصفة أولى:**

**المقادير:**

طين أرمنيّ: كميّة ملائمة.

**طريقة التحضير والاستعمال:**

- تُهيّأ كميّة الطين الأرمنيّ المطلوبة.
- يوضع الطين، على الجرح.
- تفيد هذه الوصفة الطبيعيّة في علاج النزيف، عبر حبس الدم، إذ أنّ الطين ينشّف [يجفّف] الجرح.

**٢ ـ وصفة ثانية:**

**المقادير:**

- طين أرمنيّ: مقدار كافٍ.
- نبات البيلسان: كميّة محدّدة.

**طريقة التحضير:**

- يُعجن الطين الأرمنيّ، مع نبات البيلسان المسحوق.
- توضع العجينة المتشكّلة، على الجرح، فيجفّ، ويتوقّف النزيف.

## غسول لعلاج حروق الجلد:

**المقادير:**

- طين أبيض: ١٥غ.
- قلف البيلسان المسحوق: مقدار ملائم.
- مياه معدنيّة: ٢٥٠ ملل.
- عسل نحل بلديّ سائل: ١ ملعقة صغيرة.

**طريقة التحضير:**

- يُنقع قلف البيلسان المسحوق، في المياه المعدنيّة.
- ثمّ، يُصفّى النقيع، للحصول على سائله النباتيّ المفيد.
- بعدها، يُضاف هذا السائل إلى الطين الأبيض والعسل، ويُحرّك الخليط الناتج، جيّداً، ليتكوّن الغسول [اللّوسيون] الشافي

للحروق الجلديّة.

## وصفة للخُرّاجات:

**المقادير:**

- طين مسحوق: ١ ملعقة كبيرة.
- ماء: كمية مناسبة.
- عسل طبيعيّ سائل: ١ ملعقة صغيرة.

**طريقة التحضير:**

- يُمزج الطين المسحوق، مع الماء والعسل السائل.
- يجري تحريك هذا المزيج، بصورة جيّدة حتّى نحصل على مستحضر طبيعيّ، متجانس ولزج.
- يُفرك المكان الجلديّ المُصاب، بهذا المستحضر الطينيّ.
- مدّة المعالجة: حوالى ١٤ يوماً، على الأقلّ.

## وصفة للإكزيما:

**المقادير:**

- طين أبيض: ١ ملعقة شورباء.
- أوراق التوت المفرومة: ١ ملعقة وسط.
- ماء مغليّ: ربع ليتر.
- عسل نحل سائل: ١ ملعقة صغيرة.

**طريقة التحضير:**

- تُنقع أوراق التوت المفرومة، في الماء المغليّ، طوال ١٥ دقيقة.

- ثمّ، يُنقّى النقيع، لكي نحصل على سائله.

- بعد ذلك، يُخلط سائل النقع، مع الطين الأبيض والعسل السائل.

- يُحرّك الخليط، حتّى تشكيل الغسول الطينيّ المطلوب.

- تُفرك الأمكنة المُصابة بالإكزيما، بهذا الغسول، عدّة مرّات، أسبوعيّاً.

## وصفة للنمش والكَلَف:

**المقادير:**

- بودرة الطين الأبيض: ١ ملعقة كبيرة.
- طحين الشعير: ١ ملعقة كبيرة.
- مياه معدنيّة طبيعيّة: كميّة كافية.

**طريقة التحضير:**

- تُهيّأ مكوّنات الوصفة العلاجيّة، وتُمزج، جيّداً.

- تُدهن بشرة الوجه المُصابة، بهذا الخليط، الذي يبقى حتّى ينشف الطين.

- ثمّ يُغسل الوجه بالماء الفاتر.

### وصفة للتوتّر العصبيّ والنفسيّ والقلق والأرق والصداع وألم القدم ودوالي الساقين:

**المقادير:**

- مسحوق الطين الأبيض: ٢ ملعقة شورباء.
- حليب بقر بلديّ: ٣ ليترات.
- عسل نحل سائل: ٤ ملاعق شورباء.
- مياه مغطس الحمّام الدافئة (على درجة حرارة ٣٧°).

**طريقة التحضير:**

- تُسكب مقادير العسل والحليب والطين المسحوق، في المغطس، وتُخلط، مع الماء، بواسطة اليدين.
- يتمّ تغطيس كلّ الجسد، في الماء الطينيّ، لعمل حمّام صحّيّ ومهدّىء للجهاز العصبيّ.

### وصفة لآلام الظهر والمفاصل والروماتيزم:

**المقادير:**

- طين طبيّ مطحون: ٢ ملعقة كبيرة.
- زيت الزيتون الأصليّ: ١٠٠ ملل.
- زيت النعناع العطريّ: ١ ملل.

**طريقة التحضير:**

- يُمزج الطين مع زيت الزيتون وزيت النعناع العطريّ،

بصورة جيّدة.

ـ ثمّ، يوضع المزيج المُعدّ على الأماكن المُصابة من الجسم.

ـ يُزال الدواء الطينيّ الطبيعيّ، بالماء الفاتر.

## وصفة للسّعال:

**المقادير:**

ـ مسحوق الطين الحراريّ: ١ ملعقة شورباء.

ـ ماء بحريّ: مقدار كافٍ.

**طريقة التحضير:**

ـ يُعجن الطين مع الماء البحريّ.

ـ تُمدّد العجينة الحاصلة، على منطقة الصدر، حيث تبقى حتّى جفاف الطين.

ـ يُكرّر هذا العلاج، كلّ يوم، ولفترة ٧ ـ ١٤ يوماً، على الأكثر.

## وصفة للتخلّص من الغازات في المعدة والأمعاء:

**المقادير:**

ـ طين مسحوق: ٢ ملعقة كبيرة.

ـ زيت الزيتون الطبيعيّ: ٢ ملعقة كبيرة.

- زيت الثوم العطريّ؛ ٣ نقاط.

**طريقة التحضير:**

- تُخلط كافة عناصر الوصفة العلاجيّة، معاً.
- تُطلى البطن بهذا الخليط، وتُدلّك، باستخدام حركات تمسيديّة دائريّة خفيفة، باتّجاه عقارب الساعة.
- تُغسل البطن، عندما ينشف الطين.



الطين نافع في علاج حروق الجلد الناجمة عن التعرّض الطويل للشمس

# وصفات صلصاليّة

## وصفة لرائحة الفم النتنة:

**المقادير:**

- صلصال: ١ ملعقة شاي.
- ماء: ١ كوب ماء.

**طريقة التحضير والإستخدام:**

- يُنقع الصلصال في الماء.
- ثمّ، تتمّ المضمضة [الغرغرة]، بمنقوع الصلصال المُحضّر.
- تُكرّر هذه العمليّة، لمدّة ٦ - ٧ أيام، على الأقلّ.

## وصفة لخشونة وتشقّق وتقشّر الجلد:

تعمل كمادات من الصلصال، توضع فوق المناطق الجلديّة المُصابة.

## وصفة لخشونة بشرة الوجه واليدين:

**المقادير:**

- صلصال: ١ ملعقة شاي.

ـ دقيق الشوفان: كميّة ضئيلة.

ـ عسل بلديّ: ١ ملعقة كبيرة (شورباء).

ـ بياض بيضة واحدة.

**طريقة التحضير:**

ـ يُخفق بياض البيضة، جيّداً.

ـ ثمّ تُخلط كافة مكوّنات الوصفة العلاجيّة، معاً.

ـ تُطلى البشرة الخشنة؛ بهذا الخليط الصحّيّ.

## وصفة لتقوية الجلد ولصون جماله وصحّته، عموماً:

تُعدّ كمادات صلصاليّة، وتوضع على الجلد.

## وصفتان للحروق:

**١ ـ وصفة أولى:**

يُدهن مكان الحرق بالصلصال.

**٢ ـ وصفة ثانية:**

**المقادير:**

ـ صلصال: ١ ملعقة شاي.

ـ عسل طبيعيّ: ١ ملعقة وسط.

**طريقة التحضير:**

ـ يُعجن الصلصال مع العسل، لنحصل على المرهم العلاجيّ

المرجو.

ـ يُطلى الحرق بهذا المرهم، لمداواته، ومنعاً لتورّمه.

## وصفة للرضوض:

تعمل كمادات صلصاليّة، يلفّ بها موضع الرضّ.

## وصفتان لكسور العظام وضعف التحامها:

**١ ـ وصفة أولى:**

ـ تُهيّأ كمادات من الصلصال الطبيّ.

ـ تبقى الكمادة، على مكان الكسر العظميّ، لساعات عديدة.

ـ يجري تبديل الكمادة الصلصاليّة، عند الضرورة.

**٢ ـ وصفة ثانية:**

**المقادير:**

ـ صلصال: ١ مقدار (١ حصّة).

ـ مسحوق (دقيق) العدس: ١ مقدار.

ـ بياض بيضة واحدة، مخفوق خفقاً جيّداً.

**طريقة التحضير:**

ـ يُمزج الصلصال، مع دقيق العدس وبياض البيضة المخفوق.

ـ تُعمل من هذا المزيج، كمادة تُلفّ على العظم المكسور أو المفصل المفتول (المنخلع).

## وصفات لتشنّجات وآلام العضلات:

**١ ـ وصفة أولى:**

**المقادير:**

صلصال: ١ ملعقة وسط.

**طريقة التحضير:**

ـ يُمدّ الصلصال على قطعة شاش نظيف، لعمل كمادة.

ـ توضع الكمادة، على العضلة المتشنّجة أو المؤلمة.

**٢ ـ وصفة ثانية:**

**المقادير:**

ـ صلصال: كميّة ملائمة.

ـ ماء ساخن: مقدار مناسب.

**طريقة التحضير والإستخدام:**

ـ يُخلط الصلصال مع الماء الساخن.

ـ ثمّ، يُدلّك موضع التشنّج والوجع العضليّ، بالخليط الصلصاليّ الساخن.

**٣ ـ وصفة ثالثة:**

يُعمل حمّام صلصاليّ ساخن، لإرخاء العضلات المتشنّجة،

وتسكين آلامها، مترافق مع المسّاج.

## وصفة للمُوات [للغنغرينا]:

تُحضّر كمادات من الصلصال.

**المقادير وطريقة التحضير:**

- تُعدّ كميّة مناسبة من الصلصال.
- يُعجن الصلصال، قبل استخدامه في العلاج، بـ٦ أو ٨ ساعات.
- ثمّ، تجري تدفئته، تحت أشعّة الشمس.
- بعدها، يتمّ تمديده على قطعة من الشاش بسماكة ٢ سنتم.
- يُلَفّ الموضع المُصاب، بالكمادة الصلصاليّة.
- تبقى الكمادة، حتّى جفاف الصلصال.
- ثمّ، يُصار إلى تهيئة كمادة جديدة.
- في حال احمرار الجلد في مكان الكمادة، يُدهن بالقليل من:

⊕ زيت الزيتون الطبيعيّ؛

⊕ أو زيت اللّوز الحلو.

## وصفتان لالتهاب الوريد الدمويّ:

### ١ ـ وصفة أولى:

**المقادير:**

ـ صلصال: مقدار كافٍ.

ـ ماء معدنيّ: كميّة ملائمة.

**طريقة التحضير والإستخدام:**

ـ تُحضّر الكمادات الصلصاليّة المطلوبة.

ـ ثمّ، توضع هذه الكمادات، فوق منطقة الوريد الدمويّ الملتهب.

### ٢ ـ وصفة ثانية:

**المقادير:**

ـ صلصال: ١ ملعقة شاي.

ـ ماء: ١ كوب ماء.

**طريقة التحضير:**

ـ يُلقى الصلصال، في إناء فخّاريّ، يحتوي على الماء، حيث يُنقع.

ـ بعد ذلك، يُنقّى النقيع، للحصول على الشراب الصلصاليّ المُرتجى.

ـ يشرب الشخص المُصاب، من النقيع المُعدّ، بحسب تعليمات الطبيب المُعالج.

- يحظر أخذ هذا الشراب في حالات:

⊕ تناول زيت الزيتون خلال فترة الـ٢٠ يوماً الماضية.

⊕ وجود جهوزيّة للإصابة بالإمساك.

⊕ الإمساك.

## وصفة لمعالجة تضخّم الغدّة الدرقيّة:

**المقادير:**

- صلصال: ١ ملعقة وسط.

- ماء فاتر: مقدار قليل.

**طريقة التحضير:**

- يُمزج الصلصال، بالماء الفاتر، جيّداً.

- يُبسط المزيج الحاصل، على قطعة شاشيّة، لإعداد الكمادة العلاجيّة.

- توضع الكمادة، فوق منطقة الغدّة الدرقيّة المتضخّمة.

## وصفة للورم الحُليميّ:

- تُعدّ الكمادات الصلصاليّة المطلوبة.

- ثمّ، توضع هذه الكمادات، على الورم الحُليميّ (الذي يمثّل ورماً حميداً).

- تُترك الكمادة الصلصاليّة، على الورم، طوال ليلة بكاملها.

ـ ثمّ، تُجدّد، بأخرى غير مستعملة.

## وصفة لالتهاب الرحم وألمه:

ـ تُحضَر كمادات صلصال مضادّة للإلتهاب ومسكّنة للألم.

ـ ثمّ، توضع هذه الكمادات، فوق منطقة أسفل البطن (فوق الرحم).

## وصفة لصون الشعر وتحفيز نموّه:

يُهيّأ الصلصال الطريّ، وتُدلّك به، فروة الرأس.



يوصف الصلصال لخشونة بشرة الوجه

# وصفات من الوحل

## ماسك الجمال للجلد الطبيعيّ:

**المقادير:**

- وحل بحريّ: ١ ملعقة كبيرة.
- ماء معدنيّ ساخن: مقدار كافٍ.
- صفار بيضة واحدة.

**طريقة التحضير:**

- تُمزج كلّ عناصر الوصفة الطبيعيّة، سويّةً وجيّداً.
- يُدهن الوجه والعنق، بالماسك المُعدّ.
- ثمّ، يُزال هذا الماسك بعد جفافه، بالماء الفاتر.

## وصفة لخشونة جلد الوجه واليدين:

**المقادير:**

- وحل طبيّ: ١ ملعقة كبيرة.
- عسل طبيعيّ: ١ ملعقة وسط.
- غليسيرين: ١ ملعقة صغيرة.
- طحين الشوفان: مقدار قليل.

- بياض بيضة واحدة.

**طريقة التحضير:**

- تُهيّأ مكوّنات الوصفة، وتُخلط، معاً.
- يواصل تحريك الخليط، لنحصل على كتلة كثيفة ومتجانسة.
- يُطلى الجلد بهذا الخليط، مرّتين، في الأسبوع.

## غسول التجميل الطبيعيّ لحبّ الشباب:

**المقادير:**

- وحل بحريّ: ١ ملعقة كبيرة.
- ملح بحريّ: ١ ملعقة صغيرة.
- عصير حبّة بندورة [طماطم] واحدة.
- غليسيرين: ١ ملعقة وسط.

**طريقة التحضير:**

- توضع هذه الموادّ، في إناء خشبيّ، حيث تُمزج، جيّداً، للحصول على غسول التجميل المطلوب.
- ثمّ يُفرك الوجه، بهذا الغسول.
- بعد جفاف الوحل، يُغسل الوجه، بالماء الفاتر.

## وصفة لتنقية الجلد من الكَلَف:

**المقادير:**

- وحل أخضر: ١ ملعقة شورباء.

ـ نخالة القمح: مقدار ملائم.

ـ ماء طبيعيّ غير كلسيّ: كميّة مناسبة.

**طريقة التحضير:**

ـ تُغلى نخالة القمح في الماء.

ـ ثمّ، يُصفّى المغلي، ويُضاف سائله (بعد فتوره)، إلى الوحل الأخضر.

ـ يُحرّك الخليط، بصورة حسنة، ليصير متماسكاً.

ـ بعدها، يوضع هذا الخليط على الوجه، مع تدليكه، في الوقت عينه.

ـ يُنزع الوحل الجافّ، بالمياه الدافئة.

## كمادتان للنمش:

### ١ ـ وصفة أولى:

**المقادير:**

ـ وحل أسود: ١ ملعقة كبيرة.

ـ ماء بحريّ: مقدار كافٍ.

ـ دقيق القمح: ١ ملعقة وسط.

ـ نشاء: ١ ملعقة شاي.

ـ نبات الزعفران المسحوق: كميّة مناسبة.

**طريقة التحضير:**

ـ تُمزج كلّ عناصر الوصفة، ويُحرّك المزيج، حتّى تشكّل كتلة

عجينيّة، لزجة.

ـ تُمدّد العجينة المُحضّرة، على قطعة قماش طبيّ، سماكتها ٢ سنتم.

ـ ثمّ، توضع كمادة الوحل على الوجه.

ـ تبقى الكمادة، حتّى ينشف الوحل.

ـ يمكن تكرار العلاج، من حين لآخر.

**٢ ـ وصفة ثانية:**

**المقادير:**

ـ وحل بحريّ: ١ ملعقة شورباء.

ـ نخالة الشوفان: ١ ملعقة وسط.

ـ نشاء: ١ ملعقة وسط.

ـ مياه معدنيّة ساخنة: مقدار ملائم.

**طريقة التحضير:**

ـ يتمّ غلي نخالة الشوفان، ثمّ يُنقّى سائله.

ـ بعدها، يُخلط سائل الغلي، مع الوحل البحريّ والنشاء والمياه المعدنيّة الساخنة.

ـ يستمرّ تحريك الخليط، حتّى تكوّن عجينة متلاحمة ومتجانسة.

ـ تُبسط هذه العجينة على شاش، لإعداد الكمادة العلاجيّة.

ـ ثمّ، توضع الكمادة على مكان النمش.

ـ بعد جفاف الوحل، بالمستطاع استبدال الكمادة المستخدمة، بأخرى جديدة.

## وصفتان للحفاظ على نضارة وإشراقة الوجه:

### ١ ـ وصفة أولى:

**المقادير:**

ـ وحل أخضر: ١ ملعقة شورباء.

ـ دقيق [طحين] الشوفان: ١ ملعقة شورباء.

ـ حليب بقريّ سائل: ١ كوب.

ـ ماء الورد: ١ ملعقة شورباء.

**طريقة التحضير:**

ـ تُخلط مقادير الوصفة، ويُعملْ من الخليط الناتج، الكمادة العلاجيّة المرجوّة.

ـ يُلفّ الوجه، بهذه الكمادة، التي تُترك عليه حتّى يجفّ الوحل.

ـ يُزال الوحل، بالمياه الفاترة.

### ٢ ـ وصفة ثانية:

**المقادير:**

ـ وحل بحريّ: ١ ملعقة كبيرة.

ـ ماء معدنيّ ساخن: ١ ملعقة كبيرة.

**طريقة التحضير:**

- يُمزج الوحل البحريّ، مع الماء المعدنيّ الساخن.
- يُحرّك المزيج الحاصل، لتشكيل كتلة متماسكة ورخوة.
- يُطلى الوجه بطبقة واضحة من الكتلة الوحليّة المُعدّة.
- مدّة بقاء الوحل على الوجه: ٢٠ دقيقة.
- ثمّ، تُغسل البشرة بالماء الدافىء.
- تُكرّر هذه العمليّة، لعدّة أيام.

## حمّام الوحل للإسترخاء والراحة:

**المقادير:**

- وحل أخضر أو أسود: ٦ ملاعق كبيرة.
- ماء مغطس حمّام كامل وساخن.

**طريقة التحضير:**

- يوضع مسحوق الوحل الطبيّ، في ماء المغطس.
- ثمّ، يُحرّك الماء باليد، بنشاط، حتّى يمتزج مع الوحل، جيّداً.
- يُغمر كامل الجسم في مياه المغطس.
- مدّة الحمّام بالوحل الطبيعيّ: ١٠ ـ ١٥ دقيقة.
- بالإمكان تكرار مثل هذا الحمّام، من وقت لآخر، بغية الحصول على الراحة والإسترخاء.

# الخاتمة

## الطين من العوامل الطبيعيّة العلاجيّة السحريّة والخارقة!

يمثّل الطين أحد العوامل الطبيعيّة العلاجيّة، ذات التأثير الهامّ في جسم الإنسان وحالته الصحّيّة.

ومن العوامل الطبيعيّة الصحّيّة الأخرى، المقوّية لمفعول الطين (الوحل) العلاجيّ:

- المناخ العلاجيّ.
- المياه المعدنيّة.
- الحركة.
- التغذية العلاجيّة.
- ماء ورمل البحر.

إنّ المميّز للطين الطبيّ هو دفعه ميكانيزمات [آليّات] الضبط الطبيعيّة عند الإنسان، إلى استعادة وظائفها المختلّة [المضطربة]، من دون اللجوء إلى الموادّ العقاقيريّة [الأدوية]، المثقلة للجسم، كيميائيّاً.

الطين كجزء من الوسط الطبيعيّ، يؤثّر في الإنسان، بصورة فيزيولوجيّة، طبيعيّة، وشاملة، إذ يحفّز آليّاته الدفاعيّة، وغالباً ما

يهاجم مسبّب المرض، وليس فقط، أعراضه.

ولكي يعطي الطين، فوائده المرجوّة، يجب أن يخضع المريض لدورات علاجيّة محدّدة، تبعاً لحالته المرَضيّة.

ومن الممكن إجراء العلاج الطينيّ، في:

- المنتجعات الصحّيّة (المصحّات) المختصّة.
- المراكز الطبيّة المتخصّصة.
- صالونات الطين الطبيّ (الحراريّ).
- المنزل.

..إنّه الطين.. الصلصال.. الوحل.. عناصر ترابيّة طبيعيّة عجيبة، يقول عنها «أفيسيونادوس»: «إنّ منافعها العلاجيّة، تبدأ بالتهابات المفاصل والروماتيزم وتنتهي بحصر الماء في الجسم والإكزيما وحبّ الشباب والعقم».

الطين دواء للنفس والعقل والروح والجسد، ووصفاته علاجيّة، وقائيّة، ومقوّية للصحّة، وهو مفتاح الجمال ومفيد للعناية الجماليّة والتجميليّة بالجسم وسرّ الأنوثة المتجدّدة للمرأة، ورمز حيويّة ونشاطيّة الشباب الدائم!...

إنّ التداوي بالطين، هو مكوّن أساسيّ من مكوّنات الطبّ البديل الواعد، ذي المنهج التجديديّ، والتغييريّ، في سبيل الفوز بهبة الحياة الحرّة، السعيدة، والمستقلّة!...

# المصطلحات

# والمراجع

# قاموس المصطلحات الطبيّة المتّصلة بالعلاج الطينيّ

| | |
|---|---|
| آجُرّ | Argile |
| أدوية الطّب التماثليّ (أدوية هوميوپاتيّة) | Homeopathic Drugs |
| أرض صلصاليّة (طينيّة) | Sol Argileux (Glaiseux), Terre Glaise |
| إستحمام بالرّمل | Arénation |
| استخرج التُّرْب | Tourber |
| آسيتيل كولين | Acetylcholin |
| إشعاعات إلكترومغنيطيّة | Electromagnetic Radiations |
| إلكتروليتات، كهارل | Électrolytes |
| إمتزاز | Adsorption |
| إمتصاص | Absorption |
| إمتصاص خليويّ | Cellular Absorption |
| أمونياك، نشادر | Ammoniac |
| إندورفينات | Endorphins |
| باهاء، رقم هيدروجينيّ | pH |
| بنتونيت (آجُرّ يحيل الألوان، ويستعمل في نزع الدهن من الأصواف) | Bentonite |
| تأثير كيميائيّ للطين | Chemical Effect of Peloids |
| تأثير كيميائيّ - فيزيائيّ للطين | Physico-Chemical Effect of Peloids |
| تأثير ميكانيكيّ للطين | Mechanical Effect of Peloids |

| | |
|---|---|
| Tourbier | ترّاب (عامل في استخراج التُّرْب) |
| Tourbe | تُرْب، خُثّ (تُراب عضويّ قابل الاشتعال، يتكوّن من الإنحلال البطيء لبعض النباتات الطحلبيّة) |
| Tourbeux | تُربيّ، خُثّيّ (متعلّق بالتُّرْب أو بالخُثّ) |
| Intoxications | تسمّمات |
| Local Application | تطبيق موضعيّ |
| Limonage, Limonement | تَطْمِيَة، تَتْقين (تغطية الأراضي البور بالطمي أو التقانة لتجود) |
| Friction | تمسيد، فَرْك، دَلْك، دَعْك |
| Se Crotter | تَوَحّل |
| Diadinamic Current | تيّار ديناميّ ثنائيّ |
| Galvanic Current | تيّار غلفانيّ |
| Gypse | جِبْس، جَصّ |
| Gypseux | جِبْسيّ، جَصّيّ |
| Radicaux Libres | جذور حرّة |
| Calcique | جيريّ، كلسيّ |
| Gel | جيل، جَمْد |
| Succinic Acid | حامض السكسينيك |
| Carbonic Acid | حامض فحميّ، حامض الكربونيك |
| Formic Acid | حامض نمليّ، حامض النمليك |
| Calcaire | حجر جيريّ [كلسيّ] |
| Thermalité | حروريّة (طبيعة المياه المعدنيّة الحارّة) |

| | |
|---|---|
| Limoselle | حشيشة الوَخل (نبات يكثر وجوده في المناقع) |
| Fange | حَمأة، وَخل، طين |
| Bains de Mer | حمّامات البحر |
| Thermes | حمّامات الحَمَّة |
| Bains de Glaise | حمّامات الصلصال |
| Bains de Limon | حمّامات الطين |
| Bains de Boue | حمّامات الوحل |
| Bain de Soleil | حمّام شمس (حمّام شمسيّ) |
| Station Thermale | حمّام معدنيّ |
| Eaux Thermales | حَمَّة (مياه معدنيّة حارّة) |
| Thermalisme | حَمّوية (مبحث استغلال مياه الحمّة المعدنيّة) |
| Glaçure | خِزاف، دِهان الخَزَف |
| Argile | خَزَف |
| Faïencerie | خَزَفيّات (أدوات الصّينيّ أو الخَزَف) |
| Figuline | خَزَفيّة (إناء من خَزَف أو فخّار) |
| Bandage | رِباط، ضِمادة، عصابة، حِزام، بانداج |
| Reflex Reaction | ردّ فعل انعكاسيّ |
| Neuro-reflector Reaction | ردّ فعل عصبيّ ـ انعكاسيّ |
| Neuro-vascular Reaction | ردّ فعل عصبيّ ـ وعائيّ |
| Sable | رَمْل |
| Arène | رَمْل صَلْصاليّ |

| | |
|---|---|
| رواسب الأعماق، وَحْل، طين | Crotte |
| سللّوليت | Cellulitis |
| سوّاغ | Excipient |
| سيليكات | Silicate |
| شبه غراء (مادّة غروانيّة [شبه غرائيّة]) | Colloïde |
| صالون المعالجة بالطين [بالطمي] الحراريّ | Lonithermie |
| صَلْصال (طين يابس، أو صخر طينيّ يحتوي على مادّة لاحمة هي السيليكا)، طين، خَزَف، فخّار | Argile, Clay |
| صَلْصال كُتْلويّ (طين ممزوج بكتل حجريّة مُكَوَّرة ومُضَلَّعة من بقايا الصخور التي جرفها نهر جليديّ) | Argile à Blocaux |
| صَلْصاليّ، طينيّ، خَزَفيّ، فخّاريّ | Argileux |
| صينيّ، خَزَف مُزخرف | Faïence |
| ضمادة | Pansement |
| طحالب بحريّة | Algues Marines |
| طريق خلطيّ | Humoral Way |
| طريق عصبيّ - انعكاسيّ | Neuro-reflector Way |
| طمي، طين | Peloid |
| طين | Peloid |
| طين أرمنيّ | Armenian Peloid |
| طين معدنيّ | Mineral Peloid |

| | |
|---|---|
| Anaerobic Conditions | ظروف لاهوائيّة (لاحيوائيّة) |
| Radiotherapy | علاج بالأشعّة السينيّة |
| Spa Treatment | علاج بالمياه المعدنيّة |
| Specific Therapy | علاج خصوصيّ |
| Heliotherapia | علاج شمسيّ |
| Diadinamic Pelotherapy | علاج طينيّ ـ ديناميّ ثنائيّ |
| Galvano-Pelotherapy | علاج طينيّ ـ غلفانيّ |
| Nonspecific Therapy | علاج غير خصوصيّ |
| Sanatorium Treatment | علاج في المصحّة (في المنتجع الصحّيّ) |
| Agents Naturels | عناصر طبيعيّة |
| Organic Elements | عناصر عضويّة |
| Nonorganic Elements | عناصر غير عضويّة |
| Microelements | عناصر كيميائيّة دقيقة |
| Biological Factors | عوامل بيولوجيّة [حيويّة] |
| Geological Factors | عوامل جيولوجيّة |
| Facteurs Naturels | عوامل طبيعيّة |
| Climatic Factors | عوامل مناخيّة |
| Microbiological Factors | عوامل ميكروبيولوجيّة [حيويّة دقيقة] |
| Limon | غرين، طَمْي، تقانة |
| Limoneux | غرينيّ، طَمْييّ |
| Lavage | غَسْل |
| Glaise | غَضَار، صَلْصال |

| | |
|---|---|
| غَضَاريّ، صَلْصاليّ | Glaise, Glaiseux |
| غَضَّرَ (طَيَّب الأرض بالغَضَار)، صَلْصَل (طَيَّن بالصَّلْصال) | Glaiser |
| غليسيرين | Glycerin |
| فاعليّة إشعاعيّة (نشاط إشعاعيّ) | Radioactivity |
| فرن الموجات القصيرة (ميكروويف [ميكرووايف]) | Microwave |
| فوّارة ماء معدنيّ | Source Minerale |
| قدرة حيويّة للخلايا | Cellular Bioactivity |
| قشّ السُّلت (أنواع من القشّ تستعمل أربطة للسوق) | Glui |
| قناع، ماسك | Masque |
| كبريت | Sulphur |
| كِمادة، رِفادة | Compresse |
| لَصوق، كِمادة | Cataplasme |
| لوّث بالوحل (بالطين) | Crotter |
| ليمونيت (أوكسيد الحديد الهيدراتيّ الطبيعيّ) | Limonite |
| ماء بحريّ | See Water |
| ماصّة معويّة | Absorbant Intestinal |
| مَخَثّة (أرض الخُثّ أو التُّرْب) | Tourbière |
| مِخْفَقَة الطين | Bouloir |
| مَراهم | Ointments |

| | |
|---|---|
| مراهم غير دهنيّة | Pommades non grasses |
| مراهم وقائيّة | Prophylactic Ointments |
| مرحلة عصبيّة ـ انعكاسيّة | Neuro-reflector Period |
| مرحلة عصبيّة ـ خلطيّة | Neuro-humoral Period |
| مسّاج، تدليك | Massage |
| مسّاج (تدليك) حراريّ | Thermomassage |
| مصبّ نهر | Liman |
| مضادّ الأكسدة | Antioxydant |
| معالجة إيونيّة [مداواة بالتأيّن] | Ionization Therapy |
| معالجة بيئيّة [مداواة بالبيئة] | Milieu Therapy |
| معالجة (الأمراض) بالحرارة | Thermotherapy |
| معالجة بالحمّامات البحريّة، علاج [طباب] بحمّامات البحر، إستبحار | Thalassotherapia |
| معالجة بالرمل، إسترمال | Psammotherapia |
| معالجة بالصّلصال | Traitement par la Glaise |
| معالجة بالطمي والوحل (علاج بوحل البحر الميت، مثلاً) | Pelotherapia |
| معالجة بالطين | Peloidotherapia |
| معالجة فيزيائيّة [طبيعيّة] | Physical Therapy, Physiotherapy |
| معالجة مناخيّة، مداواة بالمناخ، طباب بتغيير المناخ | Climatotherapy |
| معالجة بالوحل الحراريّ | Traitement par les Boues Thermales, Fangothérapie |

| | |
|---|---|
| مَغْضَرَة (منجم غَضَار أو صَلْصال) | Glaisière |
| منعكس غير مشروط (فعل انعكاسيّ غير شرطيّ) | Reflexus Inconditionalis |
| منعكس مشروط (فعل انعكاسيّ شرطيّ) | Reflexus Conditionalis |
| مؤثّر طبيعيّ | Agent Physique |
| موادّ راشحة | Substances Filtrantes |
| مَوحِل، جورة وَحْل، مستنقع | Bourbier |
| مُور (شراب مستخرج من المستنقعات والأراضي السبخيّة، ويُعطى مع علاجات الطمي)، شراب طينيّ خصوصيّ | Moor |
| ميريديانات [مسارات] الطاقة الحيويّة «تشي» | Meridians of Bioenergy «Chi» [«Qi»] |
| هيستامين | Histamine |
| وَحْل، حَمَأ، حَمْأة، طين، رواسب الأعماق | Bourbe, Boue, Fange, Crotte |
| وَحِل، مُتَوَحِّل، موحِل | Fangeux, Bourbeux, Boueux |
| وَحْل بحريّ | Boue Marine |
| وَحْل حراريّ [حارّ] (طين ساخن) | Boue Thermale |
| وسيط | Mediator |
| ينبوع، نبع، منبع، عين | Source |

# المراجع العربيّة والأجنبيّة

## ١ ـ المراجع العربيّة:

١ ـ د. حسّان (عدنان) جعفر: «الرشاقة والجمال للمرأة والرجل، نضارة وسعادة دائمة»، دار ومكتبة الهلال، دار البحار، بيروت، الطبعة الأولى، ٢٠٠٢م.

٢ ـ د. حسّان (عدنان) جعفر: «آلام الظهر والتدليك»، دار الحرف العربي للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، الطبعة الأولى، ٢٠٠٣م.

٣ ـ د. حسّان (عدنان) جعفر: «التغذية، رياضة المشي وترقّق العظام»، دار ومكتبة الهلال، «المركز اللبناني للطّب البديل»، بيروت، الطبعة الأولى، ٢٠٠٧م.

٤ ـ د. حسّان (عدنان) جعفر: «مدخل إلى الطب البديل ـ العودة إلى الطبيعة»، سلسلة «مكتبة الطّب البديل»، دار ومكتبة الهلال، «المركز اللبناني للطّب البديل»، بيروت، الطبعة الأولى، ٢٠٠٦م.

٥ ـ «الطباب بالطين»، دراسة صادرة عن «منتدى الصحّة الطبيعيّة والطّب البديل» لدى «لقاء الأطباء الثقافي في لبنان» («ل. أ. ث. ل»)، بالاشتراك مع «الرابطة اللبنانيّة للطّب البديل»،

بيروت، أيار [مايو]، عام ٢٠٠٦م، إعداد د. حسّان (عدنان) جعفر.

٦ ـ د. حسّان (عدنان) جعفر: «موقع العلاج بالوحل والصلصال في الطّب الطبيعيّ البديل»، دراسة خاصّة، من إصدار «منسقيّة التوعية والتثقيف الصحيّ» في «لقاء الأطباء الثقافي في لبنان»، حزيران [يونيو] عام ٢٠٠٥م.

٧ ـ «الطين من العوامل الطبيعيّة الشافية»، تأليف د. حسّان (عدنان) جعفر، منشورات «الملتقى الصحّيّ اللبنانيّ («م.ص.ل.»)، بيروت، آذار [مارس]، ٢٠٠٦م.

٨ ـ «الوحل البحريّ ـ علاج ووقاية»، من إعداد الدكتور حسّان (عدنان) جعفر، إصدار «المكتبة الخضراء» («مكتبة الطّب البديل») لدى «لقاء الأطباء الثقافي في لبنان»، بالتعاون مع «المؤسسة الوطنيّة للأبحاث والدراسات والترجمة العلمية والطبيّة»، بيروت، شباط [فبراير]، عام ٢٠٠٧م.

٩ ـ د. حسّان (عدنان) جعفر: «العلاج والشفاء بالأحجار الكريمة»، دار الحرف العربي، بيروت، الطبعة الأولى، ٢٠٠٤م.

١٠ ـ د. محمد فتحي عوض الله: «المعادن والصخور والحفريات»، طبعة «الهيئة المصريّة العامّة للكتاب»، القاهرة، ١٩٩٤م.

١١ ـ علي السكري: «العرب وعلوم الأرض»، سلسلة الكتب

الجغرافيّة، رقم ١٧، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، ١٩٧٣م.
١٢ ـ محمد عز الدين حلمي: «علم المعادن»، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، الطبعة الرابعة، ١٩٨٤م.
١٣ ـ د. عبد القادر عابد وعبد الله حسين: «مصطلحات تراثيّة في علم المعادن»، مجلة «مجمع اللغة العربية في الأردن»، العدد المزدوج (٢٥ ـ ٢٦)، ١٤٠٤هـ ـ ١٤٠٥هـ.
١٤ ـ «المواد والصناعات عند قدماء المصريين»، تأليف «ألفريد لوكاس»، ترجمة د. زكي إسكندر ومحمد زكريا غنيم، القاهرة، مصر.
١٥ ـ د. سمير يحيى الجمال: «الطّب الشعبيّ التقليديّ»، مكتبة مدبولي، القاهرة، ١٩٩٣م.
١٦ ـ توفيق الحاج يحيى: «الطّب البديل (الطّب الطبيعيّ)»، دار الفكر المعاصر، دار الفكر، بيروت، دمشق، الطبعة الأولى، ١٩٩٥م.
١٧ ـ جاك شوارتز: «حقول الطاقة البشريّة»، ترجمة رنا العمري، منشورات دار الآفاق الجديدة، بيروت، الطبعة الأولى، ١٩٩٧م.
١٨ ـ د. أيمن الحسيني: «علاج المثل بالمثل»، مكتبة ابن سينا، القاهرة، ١٩٩٤م.
١٩ ـ د. أمين أسعد خير الله: «الطّب العربي»، بيروت، ١٩٤٦م.

٢٠ ـ د. كليفود أندرسون: «طريقك إلى الصحّة والسعادة»، دار الشرق الأوسط، القاهرة، الطبعة الخامسة، ١٩٧٢م.
٢١ ـ منعم مفلح الراوي: «الموجز في تاريخ الجيولوجيا عند العرب»، منشورات الندوة العالمية الأولى لتاريخ العلوم عند العرب، جامعة حلب ١٩٦٧م، إصدار عام ١٩٧٧م.
٢٢ ـ م. ز. إدوار غالب: «الموسوعة في علوم الطبيعة»، المطبعة الكاثوليكيّة، بيروت، ١٩٦٥م.
٢٣ ـ عبد العزيز عبد القادر حسين: «معجم المصطلحات الجيولوجيّة»، مركز النشر العلمي، جامعة الملك عبد العزيز، جدّة، المملكة العربية السعودية، ١٩٩٩م.
٢٤ ـ الخوارزمي: «مفاتيح العلوم»، تحقيق «فان فلوتن»، ليدن، ١٨٩٥م.
٢٥ ـ يوسف حتّي: «قاموس حتّي الطّبي»، بيروت، لبنان.
٢٦ ـ بطرس البستاني: «دائرة معارف البستاني»، أوفست، بيروت، الطبعة الأولى.
٢٧ ـ د. عبد الحميد يونس: «معجم الفولكلور»، بيروت، ١٩٨٣م.
٢٨ ـ مجموعة من أعداد نشرة «اللّقاء الصحّيّ» (نشرة دوريّة تصدر عن «منسّقيّة الثقافة والإعلام والتوجيه» في «لقاء الأطباء الثقافي في لبنان»)، أعوام ٢٠٠١، ٢٠٠٢، ٢٠٠٣، ٢٠٠٤، ٢٠٠٥، ٢٠٠٦، ٢٠٠٧م.

٢٩ ـ أعداد متفرّقة من المجلة الصحّيّة الشهريّة اللبنانيّة «الحياة الصحّيّة» (أعوام ١٩٩٥ ـ ١٩٩٦ ـ ١٩٩٧ ـ ١٩٩٨ ـ ٢٠٠٠ ـ ٢٠٠٣م)، الصادرة عن شركة «الحياة الصحّيّة» في بيروت، تحت إشراف وزير الصحّة اللبنانيّ السابق الدكتور عدنان مروّة.

٣٠ ـ تقارير ودراسات ونشرات، صادرة عن مؤتمرات وندوات ولقاءات الطّب البديل والصحّة الطبيعيّة المختلفة، المحليّة والإقليميّة والدوليّة.

٣١ ـ مجموعة من المقالات الطبيّة والعلميّة، المتعلّقة بالفوائد الصحّيّة للطين والوحل والصلصال، مأخوذة من الصحف والمجلات، اللبنانيّة والعربيّة والعالميّة.

## ٢ ـ المراجع الأجنبية Références:

1-Maciocia, G.: «The Foundations of Chinese Medicine», Churchill Livingston, 1990.

2-«Essentials of Chinese Medicine», Beijing College, Forein Languages Press.

3-«Mineral Resources of Saudi Arabia», Collenette, P. and Grainger, D.J., 1994.

4-Bach E.: «Healthy Self», London, The C.W.Daniel Company Ltd., 1946.

5-«Meteoric Impact sign in the Libyan glass area, South Western Desert, Egypt», 2nd Intern. Confr. Geol. Africa, Barakat, A., Assiut Univ. (Abstract), 2001.

6-«The Tomb of Tut-Ankh Amen II», A. Lucas, Howard Carter.

7-«Prehistoric Egypt», W.M.F. Petrie.

8-«Geology of Egypt», T. Barron and W.F. Hume.

9-Bauman E. et al.: «The New Holistic Health Handbook», Lexington, Massachusetts, The St. Greene Press, 1985.

10-«Social Life in Antient Egypt», W.M.F. Petrie.

11-«Explanation Notes for the Geological Map of Egypt», W.F. Hume.

12-«Traditional Medicine in Modern China», Croizier, R.C., Cambridge, Mass, Harvard UP, 1968.

13-El Ramly, M.F. and Hussein, A.A.: «The Occurrence of Carbonatites in Egypt», Egypt, J. Geol. (Abstract), 1968.
14-«Nonmedicamental Methods for Treatment of Alcoholism», Sosin I.K., Misko G.N, and Gurevitch Y.L., Kiev, Zdorovia, 1986.
15-«Rester Jeune en Restant Souple», Françoise Cottarel, Marabout, Belgique.
16-«Clinical Physiotherapy»: Under redaction of Orjeshkovski V.V, Kiev, Zdorovia, 1984.
17-«Resortolgy and Physiotherapy», under redaction of Bogolubov, V.M, Tom I, II, Moscow, Medicina, 1985.
18-Arthyr C. Guyton: «Textbook of Medical Physiology», W.B. Saunders Company, Philadelphia, London, Toronto, 1971.
19-«Nouveau Larousse Médical», Professeur A. Domart et Dr. J. Bourneuf, Librairie Larousse, Paris, 2000.
20-«Le Guide Familial de Médecine», Marabout Service (Santé), Verviers, Belgique.
21-«Petit Larousse de la Médecine», Tomes 1 et 2, Librairie Larousse, Paris, 2000.
22-«Encyclopédie Médicale de la Famille», 3 vol., Éditions du cap. Palais de la Scala-Monte Carlo.
23-«Larousse de Poche», «Dictionnaire de la Médecine», Librairie Larousse, 2000.
24-Dr. Hassan (Adnan) Jaafar (Coordinateur Général du «Forum Culturel des Médecins au Liban» {FCML}: «La

Fangothérapie et ses Perspectives», Édition du «FCML», 2006.
25-«The Way of Peloidotherapy», by Jaafar (Adnan) Hassan, M.D., Publications of the «Cultural Forum of Physicians in Lebanon» (CFPL), 2007.
26-«Forum Médical» (Bulletin Périodique du Comité Scientifique et Culturel du «Forum Culturel des Médecins au Liban»), 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007.

# الفهرس

# التداوي بالطين

# ملحق الصور الملونة





شاع استعمال الحمّامات الطينيّة والصلصالية
في أوروبا في القرون الوسطى كأسلوب علاجيّ
قيّم ونافع للإنسان والحيوان على سواء



تساعد لفافات الطين
على تدفئة الجسم
وبعث الإحساس
اللّطيف والمزاج الجيّد

الطين متنوع المصادر
ومتعدّد الألوان



الطين يزيد رونق وجمال وأنوثة المراة



الطين يمنع تساقط الشعر ويكافح قشرة الرأس



الطين ينظّف الجلد من النمش والكَلَف



المحلول المائي للطين يفيد لثقل القدمين



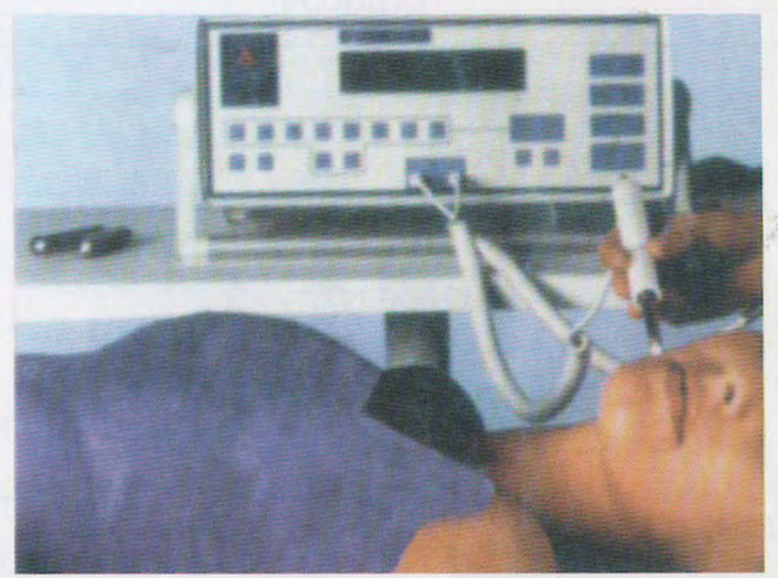
لصقة الطين مفيدة
للتجاعيد والبثور
والتشقّقات الجلديّة



قناع الطين الأبيض والبيض ينشّط البشرة وينعشها



كريم الطين يحافظ على الألياف المرنة (ألياف الكولاجين) في الجلد



العلاج الطينيّ المشترك مع التيار الكهربائي الغلفانيّ
فعّال في تطبيب مشاكل الجلد والعضلات والمفاصل



الإستحمام بالماء الفاتر بعد جلسة الطين يفتح مسام الجلد المسدودة ويساعد على الإسترخاء البدنيّ والنفسيّ والرّوحي

الحليب واللّبن وزيت الزيتون والقهوة من المواد الداعمة لفوائد الطين



يقوّي العسل والبيض وعصير اللّيمون الحامض
المفعول العلاجيّ للطين



الطين الممزوج بزيت الورد العطري يجدّد شباب البشرة
ويحميها من الترهّل

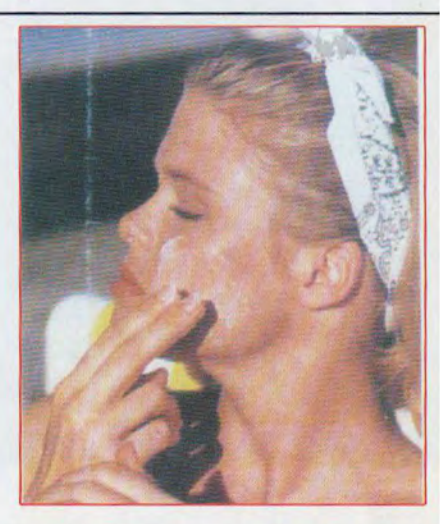


يدخل الطين والصلصال والوحل في مستحضرات التجميل وأدوات التزيين

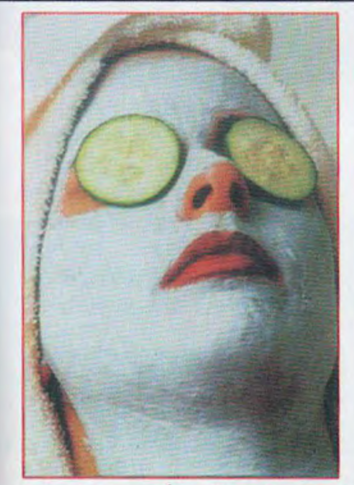





ماسكات الصلصال مع العسل تحافظ على نضارة وحيويّة البشرة



الصلصال يقي من حروق الشمس وينقّي البشرة من البثور



ماسك الصلصال الأبيض والخيار ينعّم بشرة الوجه الخشنة ويحميها من التجاعيد ويجدّد أنسجتها



الوحل ينظّف الخلايا ويغذّيها



الوحل الأخضر يعالج آلام العضلات والمفاصل



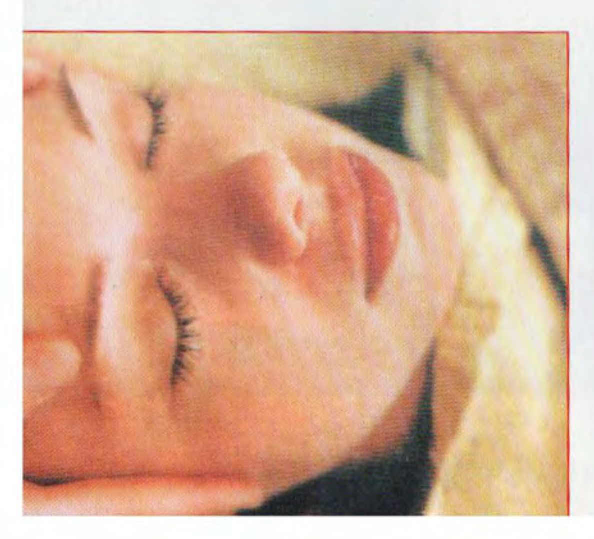
الوحل مفيد لتشنّج عضلات الساق



الوحل يزيل تعب القدمين



الوحل يداوي
أوجاع الظهر



يستخدم الوحل
بصورة مشتركة مع
التدليك لمعالجة
الصداع



## الأستاذ الدكتور حسّان جعفر

- حائز على شهادة طبيب في الصحة العامة ( دكتوراه في الطب ) .
- أخصائي في الأمراض والجراحة النسائية والتوليد والعقم والتصوير الصوتي .
- باحث ومهتم بشؤون التغذية والريجيم وترقق العظام والطب الإجتماعي والطب البديل.
- أستاذ محاضر في العلوم الطبية والتمريضية وكاتب طبي وأكاديمي .
- المنسّق العام لـ « لقاء الأطباء الثقافي في لبنان » .
- رئيس « المركز اللبناني للطب البديل » في بيروت ، لبنان .
- صدرت له كتب طبية عديدة .
- له مشاركات في مؤتمرات طبية وعلمية كثيرة .
- شارك في أبحاث وحلقات طبية وعلمية متنوعة .
- له لقاءات تلفزيونية وإذاعية وصحافية عديدة في لبنان والخارج .
- شاعر ورسام ومترجم ، ويجيد عدة لغات ومنها الفرنسية والإنكليزية واللاتينية.
- مشرف ومستشار علمي وطبي في « دار ومكتبة الهلال » .

## صدر من هذه السلسلة

- التداوي بخيرات الطبيعة
- تذكرة داوُد بالأعشاب
- صيدلية العطار العشبية
- دواؤك من صيدلية الطبيعة
- مجربات الديربي العشبية
- صيدلية الأعشاب
- لكل داء عشبة
- التداوي بالأعشاب
- صيدلية الطبيعة
- الصيدلية الشعبية
- الأعشاب الصحية
- عشبة تشفيني
- التداوي بالأعشاب البحرية
- التداوي بالطين
- التداوي بطاقة الحجارة الطبيعية

المتعهد الوحيد لتوزيع منشوراتنا



دار ومكتبة الهلال
جادة هادي نصر الله - بناية
تلفون: 00 961 1 540891
ص.ب: 15/5003 الرمز البريدي
www.darelhilal.com






ISBN 9953-75-457-8
9 789953 754574

Designed by R. Sedik